新编
准妈妈
必读



顾　莹　骆秀翠
曹佳莉　何浩明　编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

巍巍交大　百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



责任编辑／冯　颖
封面设计／朱琳珺



新编**准妈妈**必读



ISBN 978-7-313-06228-4
定价：15.00元

新编准妈妈必读

顾　莹　骆秀翠
曹佳莉　何浩明　编著



上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书运用最新的医学科技成果，采取问答形式，扼要地阐述有关孕产育儿的保健知识。全书由怀孕前的各种准备、遗传和优生知识、孕期的饮食保健和营养、孕期的生活护理、孕产检查和疾病预防、掌握临产知识做好产前准备、产后护理和抚养宝宝等内容组成。本书可供准妈妈及其家属等阅读，也可作为医务人员在社区进行卫生宣教的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

新编准妈妈必读/顾莹等编著. 一上海：上海交通大学出版社，2010

ISBN 978-7-313-06228-4

Ⅰ. 新…　Ⅱ. 顾…　Ⅲ. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识　Ⅳ. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 015820 号

新编准妈妈必读

顾　莹　等编著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号　邮政编码 200030)

电话：64071208　出版人：韩建民

上海交大印务有限公司 印刷　全国新华书店经销

开本：880mm×1230mm 1/32　印张：3.625　字数：95 千字

2010 年 2 月第 1 版　2010 年 2 月第 1 次印刷

印数：1～4 030

ISBN 978-7-313-06228-4/R　定价：15.00 元

序

孩子是祖国的花朵，人类的希望。计划生育是我国的基本国策，在提倡一对夫妇只生一个孩子的前提下，每一个父母都迫切希望自己能生一个健康、活泼、聪明的孩子，为家庭增添欢乐，为民族增添生机，将来为国家多做贡献。为此我院组织妇产科顾莹博士等医师撰写了《新编准妈妈必读》一书。全书由孕前的各种准备，遗传和优生知识，孕期的饮食保健和营养，孕期的生活护理、孕产检查和疾病预防，掌握分娩知识做好分娩准备，产后护理和饮食，产后疾病的预防和治疗，怎样护理和抚养宝宝八部分组成。

本书作者都是长期从事妇产科的医疗、教学和科研工作，专业功底扎实，临床经验丰富，爱岗敬业，热心医学科普工作，她们不辞辛劳，在繁忙的工作之余，挤出宝贵时间，搜集大量文献资料，并融入自己丰富的实践经验，为准妈妈提供孕产育儿保健指南，精神可嘉。

《新编准妈妈必读》一书，理念新颖，内容丰富，实用性强，融科学性、实用性、指导性于一体，是一本极具实用价值的图书，我以先睹为快，并乐于推荐和为此书作序。

连云港市妇幼保健院院长

汪洪流

2009 年月 2 月



前　言

十月怀胎，一朝分娩。一个女性从怀孕到当妈妈，当一个新生命降临初为人母时，她们会有怎样的激动与不安？有人说怀孕的女人最美丽，因为她们的脸上洋溢着自信的光芒；有人说怀孕的女人最幸福，因为她们对未来怀有无限的憧憬；也有人说做了母亲的女人才是真正的女人，因为她们充满爱心，更加理解生命的意义。

孕产是每一个母亲必须经历的和体验的过程。如何正确地认识孕期所发生的身心变化，并掌握科学的保健方法，这对准爸爸、准妈妈来说，都是不可忽视的课题，也是他们迫切的需求。为了帮助准妈妈更好地了解孕产期身心的变化规律，运用科学实用的方法，安全、愉快地渡过这一过程，我们精心撰写了这本《新编准妈妈必读》。

本书站在读者的角度，为准妈妈提供了孕产育儿的保健知识，书中所提到的都是准妈妈在孕产期间常常遇到的问题。内容深入浅出，避免了繁琐的理论阐述，重点介绍从怀孕准备到产后护理，从怀孕开始到产妇分娩以及孕产期常见疾病的防治和怎样护理抚养宝宝。文字通俗易懂，通晓明快，使准妈妈读得懂、用得上。

本书可供准妈妈及其家属、亲友阅读，也可作为医务人员在社区进行卫生宣教的参考书。由于时间仓促，水平有限，书中疏漏和不当之处，敬希读者批评指正。

本书在编写过程中参考了国内外大量医学文献资料，在此对有关作者表示感谢，同时本书的编写也得到连云港市妇幼保健院汪洪流院长大力支持，在此一并致谢。

编著者

2010 年元月

目　录

一、孕前的各种准备

1. 为什么婚后不宜马上怀孕?

多数新婚夫妇认为新婚后马上怀孕是好的,实际上新婚后马上怀孕不是最佳的,这是为什么呢? 原因之一,由于婚前忙于装修房子,筹办婚礼,操办婚礼,亲朋好友,迎来送往,双方体力消耗较大。原因之二,新婚期间性生活比较频繁,接触烟酒较多,饮食也不十分协调,这些因素会影响精子和卵子的质量。再加上双方对性生活往往还不太适应,需要有一个沟通的过程。科学研究认为,结婚后 1～2 年受孕较为适宜,因为这时已基本安居乐业,性情体能各方面都比较和谐,夫妻双方在各个方面均能适应,性生活也有规律,这时怀孕是最佳时机。

2. 女性生养宝宝有哪些益处?

女性生养宝宝有以下益处:

(1) 10 月怀胎固然辛苦,但做妈妈喜获宝宝有很大的幸福感,这是女性生命过程中最大的喜悦。

(2) 怀孕中由于体位发生的自然改变,使身体施力点产生变化。影响到股骨支撑的力学结构,最终强化了股骨支撑,因而女性可以拥有更强壮的股骨。

(3) 有研究证实,怀孕令脑部特别是负责记忆和学习的部分有明显的改变,这会使生过宝宝的女性变得更聪明。

(4) 生过宝宝的女性能真正体会到父母亲情的可贵。双方共同孕育出一个新生命而全身心地养育宝宝,也可使爱情进入一个更高的境界。

(5) 分娩后令人烦恼的痛经减少了,有些女性甚至发现在生产后

痛经完全消失了。

(6) 生育会使女性得到孕激素的有效保护。有人认为,女性一生中如果有一次完整的孕育过程,能增加免疫能力。一些小毛病甚至不治而愈。

(7) 患癌症的概率明显降低,怀孕让体内产生一种抗体,它能有效防止卵巢癌或乳腺癌的发生。

(8) 在妊娠期和哺乳期,女性体内的卵巢暂停排卵,直至哺乳期的第4～6个月才恢复,由于卵巢推迟排卵,延长了女性生育期,推迟了更年期的到来。

(9) 女性生宝宝后有极大的幸福感和责任感。为下一代付出自己的力量,让女性由内而外都显得更加美丽。

3. 什么年龄段是受孕的最佳年龄?

一般说来,妇女的最佳生育年龄是24～30岁。超过30岁生育会增加并发症,对母子不利。但如果由于某些原因,年龄较大才结婚,对于生育也不要过分紧张,只要怀孕前期做好产前检查,生产时及时住进医院,是可以保证母婴平安的。

4. 为什么说夏末秋初是最佳受孕季节?

一般认为,怀孕的最佳时间在夏末秋初,这是为什么呢? 原因之一,在6月～8月,有大量的新鲜蔬菜、瓜果上市,孕妇早期的妊娠反应,可以经过充足的营养补充,对调节孕妇的饮食十分有效;对胎儿的发育也十分有利。原因之二怀孕,头3个月正值秋季,此时食欲增加,睡眠较好,可减少肠道的感染机会,减少妊娠早期的致畸因素。分娩正是第二年的4月～5月,气候宜人,蔬菜、瓜果也十分充足,从而保证母乳的质量。再加上夏秋季护理新生儿也比较方便,有益于大脑和全身的发育。

5. 一天中什么时候是最佳受孕时机?

医学研究发现,每天的8时～13时是人体昼夜中的第一次体能高

潮,13 时～14 时是白天里体能低潮期,15 时～22 时是第二次体能高潮期,凌晨人体生理体能最低。因此,可以认为,一天中最佳受孕时间为:①早晨 8 时左右,这段时间人体释放出大量的性激素,有助于双方达到性高潮和获得性满足;②19 时～21 时,这段时间同样能达到满意的效果;③21 时～22 时,这时夫妻同房也较好,这是因为人体记忆细胞最兴奋,为体能的高潮期。另外,在这段时间同房,夫妻双方很快进入睡眠,睡眠中女方的身体平卧,有利于精子顺利与卵子结合。

6. 如何了解和掌握自己的排卵期?

(1) 通过月经周期推算排卵日。一般认为以下几点为排卵期,从月经来潮第 1 天算起,倒数第 14±2 天就是排卵期。如:月经周期为 28 天,如果这次月经末潮的第 1 天是在 7 月 28 日,那么这个月的 2 日～6 日就是排卵日。排卵前通常会有头痛等症状。

(2) 通过测定基础体温找出排卵日。排卵前基础体温波动在 36.2℃～36.6℃。排卵时是基础体温的最低点。排卵后基础体温升高,回升 0.3℃～0.5℃,持续到下次月经来潮前开始下降。基础体温升高的前 1 天为排卵日。连续测定 3 个月就可以大致确定自己是在月经后第 13 日还是第 14 日排卵。

(3) 通过阴道黏液的变化找出排卵日。月经周期为干燥期-湿润期-干燥期。在月经刚过后阴道分泌物很少,显得浑浊,黏性很大。到月经中间即排卵前 1 天～2 天,阴道变得越来越湿润,分泌物不仅增多,而且像鸡蛋清一样清澈、透明,用手指尖触摸能拉出很长的丝。出现这样的白带表示马上要排卵了,一般持续 3 天～5 天。自此以后阴道分泌物也会逐渐减少,变得浑浊,黏稠,不再有拉出丝的现象。

(4) 运用避孕镜检测排卵日。每天早晨,用舌尖将 1 滴唾液滴到避孕镜上(风干或灯下烤干后),看到"羊齿状结构"即为排卵期。在安全期则会出现不规则气泡和斑点状图像。若两种图像同时出现,说明正处于过渡期。这种检测方法操作简单、方便,容易掌握,测试结果准确、迅速。

7. 怀孕前进行体育锻炼有哪些益处?

怀孕前适当锻炼,可增强母体体质,促进身体新陈代谢,具有协调和完善全身各系统功能的作用,还有以下好处:

(1) 提高性机能。运动过程中,由于神经系统和垂体功能的调节,各类性激素(如促卵泡激素、黄体生成素、雌激素、孕激素及生乳素等)分泌增加,使卵巢、子宫、乳房等器官功能发生一系列变化,可为受精卵提供优质的卵细胞,为胚胎组织的生长和发育提供良好的基础。

(2) 改善心肺功能。有助于为胎儿发育输送需要的各种营养。

(3) 增强肌肉系统功能。可防止胎位不正、难产等并发症,减少对新生婴儿可能造成的危害。

(4) 增强母体抗病能力。可减少怀孕期间各种病原微生物及药物对胎儿的侵袭。在怀孕期间运动时要穿舒适的衣服,尽量避免危险的运动,留有充分的时间热身和放松。在运动每 10 分钟～15 分钟测 1 次脉搏,使脉搏在 140 次/分钟以下。

8. 准备怀孕在饮食上应注意哪些?

(1) 养成良好的饮食习惯。不同的食物包含的营养成分不同,含量也不等。所以应当吃得杂一些,食物种类多一些,不偏食,不忌口。

(2) 减少含有人工甜味制剂、咖啡因的食品的摄入量。停止饮酒或只偶尔少量饮酒,停止服用各种兴奋剂。

(3) 增加蛋白质、矿物质和维生素的摄入。各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等含有丰富的蛋白质;海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多;动物性食品含锌、铜较多;芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的维生素。叶酸是一种 B 族维生素,能降低心脏病、中风、癌症、糖尿病的发病率,还能降低胎儿神经管畸形。育龄妇女在怀孕前一个月应开始服用,怀孕期的前 3 个月适量服用,还要吃些含叶酸较多的食物,如蔬菜、柑橘、豆类、谷类等。

(4) 避免各种食物的污染。应尽量选用新鲜、天然食品,避免服用

含食品添加剂、色素、防腐剂的食品。蔬菜要洗净，必要时可用水浸泡一会儿。水果应去皮后食用，以避免农药污染。经常饮用白开水。尽量使用铁锅，少使用铝制锅，以防止铝元素对人体的伤害。

(5) 确定理想的体重。怀孕时如果想让自己的体重达到一个理想的水平，应选择低脂肪、高纤维素食物食用，并适当增加体育锻炼时间。迅速减肥会消耗身体内的营养储备，对怀孕不利。

9. 为什么多吃一些含锌的食物有利于提高受孕能力?

临床研究表明，缺锌会导致味觉及食欲下降，减少营养物质的摄入，影响生长发育。锌还有影响垂体促性腺激素分泌，促进性腺发育和维持性腺正常机能的作用。因此，缺锌不但使人体生长发育迟缓，身材矮小，还是女性乳房不发育和女性不孕的原因之一。

植物类食物中，含锌较多的有豆类、小米、萝卜、大白菜等。动物类食物中，如牡蛎含锌最为丰富。羊排、仔鸡、鲟鱼等含有较丰富的锌。实践证明，多吃一些含锌丰富的食物，不但可以使矮个长高，使瘦者体重增加，还可以通过性激素分泌的增加，促进第二性征的发育，并使精子数量增多或促进排卵，从而增加受孕机会。

10. 准备怀孕的女性应避免哪些不良生活方式?

(1) 忌清晨吸烟。人苏醒后新陈代谢尚未恢复到正常水平，呼吸较慢，体内积聚的二氧化碳较多，这时吸烟会使支气管因烟的刺激而痉挛收缩，使二氧化碳排出受阻，产生胸闷、头晕、乏力等症状。

(2) 忌空腹喝牛奶。牛奶中的蛋白质经过胃与小肠时，消化成氨基酸后才能在小肠被吸收。空腹喝牛奶时胃排空很快，蛋白质还来不及被全部吸收即排到大肠，造成营养浪费。

(3) 忌上厕所看书报。在厕所看书、看报，会使排便意识受到抑制，失去了直肠对粪便刺激的敏感性，久而久之会引起便秘。

(4) 忌在室内养鸟。鸟粪被踏碎后，病毒与病菌便飞扬在空气中。若人经常吸入，会诱发呼吸道黏膜充血、咳嗽、痰多、发烧等症状。严重

者还会发生肺炎。

(5) 忌洗热水澡时间过长。洗澡时,热水产生大量的水蒸气,附在水中的有毒物质如三氯乙烯、三氯甲烷等分别被蒸发80%和50%以上。有些有毒物质随蒸汽而被身体吸收,进入血液循环。而且在热水中洗澡时间过久,对心脏也有害。

(6) 忌紧闭窗户睡觉。人入睡后,如果门窗紧闭,室内的二氧化碳就会大量增加,细菌和尘埃等有害物质也会成倍增加。因此,睡觉时应留些窗缝,让室外空气不断流入,室内二氧化碳及时排出,保持室内空气清新。

11. 哪些女性怀孕前需要调换工作?

为了保护女性怀孕前的身体健康,在日常工作中有些工作需要加以调换,以免影响孕妇健康及胎儿的发育。

(1) 某些特殊工种,如经常接触铅、镉、汞等重金属和有害物质,会增加妊娠妇女流产和死胎的可能性。其中,甲醛、汞可致畸胎;铅可以引起婴儿智力低下;二氧化碳、二甲苯、苯、汽油等有机物可致流产率升高;氯乙烯可使婴儿先天性痴呆的发病率增高。因此,这些岗位的女性应在孕前调换工作。

(2) 高温作业、振动作业和噪音过大的工种。工作环境温度过高,振动剧烈或噪音过大,均可对胎儿的生长造成不良影响。

(3) 接触电离辐射的工种。长时间受到电离辐射会造成畸胎、先天性愚型和死胎。因此,接触工业放射性物质、化学电离辐射的人员以及医疗部门的放射科工作人员,均应暂时调离工作岗位。

(4) 临床医生和护士。在传染病流行季节,她们经常与患各种病毒感染的患者密切接触。这些病毒如风疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒等均可对胎儿造成严重危害。因此必须严加防护,如有条件可暂时调动工作。

(5) 密切接触化学农药的工种。农业生产离不开农药,许多农药已证实会危害女性及胎儿健康,引起流产、早产、胎儿畸形和弱智。因

此，这些女性应从准备受孕起远离化学农药。

12．准妈妈怀孕前可以染发、烫发吗？

染发剂中有许多有毒物质，这些毒素不仅会引起皮肤癌，还会引起乳腺癌，对胎儿发育有影响，容易导致胎儿畸形。如在怀孕 3 个月内接触有毒物质，生下胎儿的致畸率最高。如已怀孕应定期做产前检查，发现胎儿异常应及时在医师的指导下处理；如尚未怀孕，则建议烫发 3 个月后再怀孕。

在孕期如果一定要染发、烫发，应注意以下原则：

（1）染发、烫发最好等到怀孕 3 个月以后。因为怀孕 3 个月时，胎儿正值器官发育期，最容易造成畸形。

（2）在妊娠中期，由于孕妇的头发比较脆弱容易脱落，烫发会加剧头发脱落。此外，化学染烫剂还会影响孕妇体内胎儿的正常发育，少数女性还会产生过敏反应。准妈妈在怀孕期间染、烫发也不安全。因为这些药水毕竟是有毒性的。如果在怀孕中、后期要染发或烫发，可以只处理头发中尾部分，减少头皮吸收药物。

（3）如果以前没有染发、烫发的人最好不要在怀孕中尝试，以免肤质不合适造成过敏反应。发质不好的人更不要染发、烫发。

13．如何进行孕前检查？

优生优育是我国的基本国策。因此，每对夫妇进行孕前检查十分必要。

（1）检查时间，一般情况在怀孕前的 3～4 个月进行孕前检查。这样有利于医生指导待孕夫妇进行全方位的身体护理和做好孕前准备。另外，一旦在检查中发现某些问题，利用这段时间可以做好调整，不会扰乱待孕夫妇的怀孕计划。

（2）病史问诊。虽然现代医学的高速发展已经为减少家族遗传性疾病的发生提供了可能，但有些家族遗传病却并不容易杜绝和减少。比如遗传性精神病、智力低下、糖尿病、原发性高血压等。倘若夫妻双

方中有一方家族中有遗传疾病，怀孕前要进行咨询，怀孕后请医生采取适当的方法进行检查，以便早发现、早治疗。

(3) 女性疾病的检查。胎儿的营养基本来自母体。因此要想宝宝健康，就要从母体的健康抓起，保证母体健康。在孕前检查时，需注意下列情况：①检查母体是否有珠珠蛋白生成障碍性贫血。由于检测方法简单，怀孕前就可以检出。②检查母体是否有原发性高血压、糖尿病。若糖尿病患者怀孕，最好在怀孕前把血糖控制在正常范围，以降低胎儿的畸形率。③母体有传染性疾患(如淋病等)，最好在怀孕前治愈，如在未治愈前怀孕，有可能感染婴儿。④母体本身是否有精神疾病。

14. 健康女性也要进行孕前检查吗?

医学研究认为，下列女性需要进行孕产检查：①未做过婚检的；②夫妻双方或一方有遗传病史、家族性遗传病史、慢性疾病、传染病；③女方年龄≥30 岁；④有不良孕产史，如习惯性流产、死胎、智力低下儿；⑤未接种过乙肝疫苗；⑥接触放射性物质、化学毒药、有害环境等；⑦有不良生活习惯，如长期吸烟、酗酒、药物成瘾、偏食等；⑧家中饲养猫、狗等宠物。

15. 常规的孕前检查项目有哪些?

目前，在医疗机构进行孕前检查的项目有以下几种：

(1) 盆腔检查：由医生观察外阴、阴道、宫颈是否异常，触摸子宫、卵巢有没有异常。这样可及早地发现外阴和阴道炎症、病毒感染、宫颈炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫脱垂等。

(2) 白带(阴道分泌物)检查：据此可以准确诊断阴道炎，还可以检查白带中的衣原体、支原体、淋病等性传播疾病。

(3) 宫颈刮片检查：可发现有无宫颈癌。

(4) B 超检查：可发现子宫肌瘤、卵巢囊肿等常见的妇科盆腔内病变。

(5) 血液和尿液化验，检查或排除那些没有自觉症状的疾病。

(6) 皮肤科检查:凡看到直径超过 6 mm 的痣或痣表面凹凸不平,皮肤原有的色痣变大或颜色加深的,都应及时确诊。

(7) 牙科检查:消除牙斑、牙石,预防牙科疾病;视力检查:有糖尿病、高血压或青光眼家族史或工作时间用眼过多的,应由眼科医生进行详细检查,早期发现异常,争取有效的治疗。

16. 高龄女性怀孕需做什么检查?

有文献报告,染色体偶然错误的概率越到生殖年龄后期增高就越明显。因为女性一出生,卵巢里就储存了她一生全部的卵细胞。当年龄较大时,卵子也相对地老化了,生染色体异常患儿的可能性会相应增加,因此高龄女性除做常规检查准备外,还需要做一些特殊项目检查:

(1) 男方精液常规检查。如果男方精子畸形率过高(即精液中畸形精子超过 50%),先用药物治疗后再受孕。

(2) 妊娠产前诊断。提取胚胎绒毛、羊水或脐血进行染色体的检查,可诊断出染色体结构异常。结合超声波、血清标志物筛查等综合检查,可以提高产前诊断的准确率。

(3) 染色体检查。若女方有过多的流产史,应检查夫妇双方的染色体,以排除本身是否存在染色体结构异常。另外,可对流产的胚胎进行染色体检查,以明确流产的原因。

(4) 高龄妊娠属于高危妊娠之一,孕妇必须在医生的指导下进行计划妊娠。加强围产期保健,积极处理妊娠并发症,适当放宽剖宫产指征,高龄妇女同样也能顺利过妊娠分娩期,使母婴平安。

17. 为什么应避免酒后受孕?

新婚夫妇都希望生一个健康、聪明的孩子,特别是在目前提倡一对夫妇只生一个孩子的情况下,这种愿望更为强烈,但是妇女在受孕前大量饮酒,严重的常常容易流产、早产或造成死胎。即使能侥幸存活,其生长发育往往有明显不足,婴儿的体重、身高都不达标,身高不足尤为明显,会造成婴儿个头矮小,而且智力发育不良,严重的竟为白痴。另

外，酒精对孕妇来说有明显的致畸作用。曾有报道，母亲饮酒的 127 名婴儿，头围小，眼裂短，鼻子低，内眼角皱褶，鼻不明显，上唇狭窄，下巴偏小，上眼睑下垂，斜视。而且常有皮肤血管瘤和胸廓凹陷，心脏也有先天性畸形，如房间隔缺损或室间隔缺损等。由此可见，饮酒对新婚夫妇来说都应避免，酒后受孕危害无穷。禁止酒后房事，是关系到下一代健康的大问题，决不能掉以轻心。



二、遗传优生知识

1. 什么是遗传病?

遗传病是指由染色体或染色体所负载的遗传物质(基因)发生异常而引起的疾病。

遗传病是一种严重危害人类的疾病,它具有与一般疾病不同的特点:

(1) 先天性:由于其致病因素在受精当时已存在,所以在胎儿发育的胚胎早期疾病本身往往已经形成。常造成胎儿在宫内死亡或出生后即发病,难以及时地诊断和治疗。

(2) 终生性:大多数遗传病是终生性的,所以会造成患者终生的痛苦和家庭沉重的负担。

(3) 遗传性:一些遗传病患者可活至生育年龄并可生育,以及一些遗传疾病的携带者(外表正常但有致病基因的个体),均可将遗传病按一定方式遗传给后代,而使家属中有不少成员发病。

2. 为什么孩子的容貌像他们的父母?

父母和他们的孩子之间,总会有些相似的特征。这种亲代和子代间特征的相似,一般称为遗传。

为什么亲代能将自己的特征遗传给下一代呢? 原来,在人体细胞(包括精细胞和卵细胞在内)内有一种在光学显微镜下能观察到的结构,叫做染色体。染色体上有许许多多按顺序排列的遗传物质——基因,基因的化学成分就是脱氧核糖核酸(DNA),遗传信息就是靠它来传递的。人类体细胞有 46 条染色体。按它们的大小和形态特征可分为 23 对,7 个群。1～22 对染色体男女的细胞都有,叫常染色体,另一

对决定性别，叫性染色体。女性的一对性染色体形态相似，叫做 X 染色体。男性有一条 X 染色体，另一条较小(大小与 G 群染色体相似)叫做 Y 染色体。人体的各种特征就是由这 23 对染色体决定的。

每一对染色体的形态都相似(男性性染色体 XY 例外)，负载的遗传信息也是等同的。它们一条来自父方，另一条来自母方，称同源染色体。两条同源染色体上同一位置的基因，称等位基因，一般由它们共同决定某一特征，如毛发的颜色等。

细胞借有丝分裂进行增殖。体细胞分裂时，每条染色体纵裂，复制成两条形态相同、负载的基因也相同的染色体，然后平均分配给两个子细胞，结果两个子细胞跟它的亲代细胞具有相同数量的染色体和基因。

生殖细胞在形成精子和卵子的过程中，也是进行多次的细胞分裂。但其中有一次进行特殊的细胞分裂——减数分裂。减数分裂时，染色体不纵裂，46 条染色体平均分到 2 个子细胞中去，结果形成的精子或卵子的染色体数目比体细胞的减少了一半，只有 23 条。受精时，精卵结合，由受精形成的新个体，其体细胞的染色体数目又恢复成 46 条。

染色体的这种有规律的变化，使染色体的数目和形态在代与代之间保持相对的恒定，因此，其遗传特征能从亲代到子代相对稳定地传递下去，因此主要特征世代相传，也就是这个道理。

3. 为什么说近亲结婚有害?

在自然群体中，有些个体是某些隐性遗传病的致病基因携带者。这些个体一般外表正常，但可能将致病基因传给后代。当子代从父母双方获得相同的两个隐性致病基因就会发病。但是，在自然群体中，致病基因是少见的，频率一般为 1/100～1/1 000。而在亲属间，由于亲缘关系，有一些基因是相同的。例如表兄妹之间有 1/8 的可能性是相同的。所以，表兄妹都是某致病基因的携带者的话，即比随机婚配的致病危险率显著增大，因此，婚后生下患儿的可能性明显增大。

根据国际卫生组织调查，非近亲结婚的子女一般死亡率为 24/1 000，而近亲结婚的子女死亡率为 81/1 000，增高三倍多。所以从医学遗传

学的角度来看,应该避免近亲婚配。

4. 生男生女由谁决定?

大家都知道,男女性别主要决定于个体存在的性染色体。如果共有的性染色体是XX,就表现为女性,如果是XY就是男性。怀孕时,怀的究竟是男孩还是女孩,是根据受精时是哪一种精子(X或Y)和卵细胞结合决定的。

男性的生殖细胞经过减数分裂产生两种精子,一种是X染色体的,一种是Y染色体的,两种精子的数目是大致相同的。女性只产生一种卵,都是带X染色体的。

受精时,男性所射出的精液,不仅具有带X和Y染色体的两种精子,而且理论上讲两者都有相同的机会和女性的卵结合的。当男性X染色体的精子和卵结合,便形成XX的受精卵,发育成女孩。如果带Y染色体的精子和卵结合,便形成XY的受精卵,便发育成男孩。因此,我们可以肯定地认为:生男生女决定于男方。在过去,有人认为生男生女是命里注定的说法是毫无科学根据的。目前,国内已有人成功地分离出X精子和Y精子或改变受精环境有利于X精子或Y精子和卵结合的方法,以控制动物的性别。这对人类的计划生育作出了良好的开端。

5. 胎儿出生前能知道生男生女吗?

目前,有些孕妇希望能得知她尚未出生的孩子的性别,这种愿望目前已经能够实现,但是在我国并不推广应用。因为往往会造成男女失衡,给社会带来损害。

目前常用的检查方法有:

(1) B超检查:选择妊娠4个月以上的胎儿进行鉴别,效果十分理想,但不推广应用。

(2) 羊水穿刺术:采取羊水中的脱屑细胞来进行分析判断。具体方法是在妊娠4个月左右,用注射器经过孕妇腹壁刺入子宫内膜腔,采

集羊水10～15 ml，然后分析羊水中脱屑细胞的性染色体（需经过短期培养）或X染色质（一种与X染色体存在有关小体），以检测胎儿性别。检查X染色质的方法，不需进行细胞培养，把所采的羊水细胞直接溶化观察就可以。目前大多数采用这种方法进行检查分析。羊水中的脱屑细胞都是由胎儿的皮肤、口腔和呼吸道等脱落的细胞组成。所以，对这些细胞进行分析的结果能准确地反映胎儿的情况。

胎儿的性别对性连锁遗传病的预防有重要的临床价值。性连锁隐性致病基因携带者的女性，外表正常，但由于其两个X染色体中有一个带有致病基因，所以，所生的每个男孩都有50%的发病机会。因此，对这样的孕妇，可以进行胎儿性别诊断。如果胎儿是男孩，应及时告诉孕妇及家属，为了避免生下患儿，是否要中止妊娠以防止胎儿出生。如果能进一步鉴别胎儿正常或是患儿，区别处理就更好了。

6. 遗传病是不治之症吗？

遗传疾病是由遗传物质——基因或负载基因的染色体发生异常而引起的疾病。目前，尚无有效的措施来纠正这些遗传物质的异常以有效地防止它们传递给下一代。而且，对许多遗传病来说，目前尚无有效的治疗方法。但是，如果就此认为遗传病是不治之症也是错误的。

近几年来，随着我国医学科学的发展，已经弄清楚了一些遗传病的发病机理，找到了一些治疗遗传病的方法，使一些以往认为的不治之症变为可治之症。

目前，对一些遗传病的治疗主要有下列几种：

(1) 饮食控制：对遗传性代谢疾病，可以通过严格地控制某些食物的摄取量以维持代谢平衡，防止疾病的发作。如苯丙酮尿症，发病原因是由于患儿缺乏苯丙氨酸羟化酶，因此不能使蛋白质在代谢过程中形成的苯丙氨酸转化成酪氨酸。以致苯丙氨酸在血液中大量蓄积，结果造成代谢紊乱，脑发育受阻而成为痴呆，患儿尿中含有大量苯丙酮酸，故称苯丙酮尿症。如果早期诊断（出生后1～2年左右）后，只给低苯丙氨酸食物，只给少量蛋白质，而主要吃以土豆粉和糖制成的食物，应坚

持到智力发育完成的青春期，患儿智力便可以接近正常水平。又如半乳糖血症是由于患儿缺乏磷酸半乳糖尿苷酸转移酶，所以患儿出生后不能将饮食中的半乳糖转化成葡萄糖。半乳糖在血液中积蓄，引起代谢障碍，使生长和智力发育受阻，还会肝肿大、硬变、肝功能衰竭，导致死亡。如果患儿经出生前诊断（根据羊水细胞酶分析）确认后，出生后即不喂含有乳糖和半乳糖的人奶或牛奶，而用其他食物代替，患儿可能发育成正常儿。

(2) 补充疗法：如对先天性丙种球蛋白缺乏症患者，定期肌肉注射丙种球蛋白。抗维生素 D 佝偻病患者定期给予大量维生素 D、磷酸盐溶液及饮食中增加钙的含量等，均可达到治疗效果。

(3) 去除有毒物质：如肝豆状核变性是由于遗传性铜代谢障碍，造成铜盐在肝脏及脑豆状核中大量沉积，而引起肝硬化及四肢震颤、肌张力亢进及癫痫发作症状。如果用低铜饮食并服用二硫基丙醇、二硫基丙酸钠或青霉胺以促进排铜作用，可基本控制疾病的发作。

(4) 酶的置换：如患儿由于酶的缺欠，引起粘多糖代谢障碍而出现一系列的临床症状，如四肢关节僵硬、肝脾肿大、身体矮小呈侏儒症，智力发育呈进行性退化。如果用正常人的白细胞输给患儿，正常人白细胞的酶便可替代所缺欠的酶，结果患儿尿中排出的粘多糖增加，关节活动改善，临床症状好转。

(5) 基因修补：亦称遗传工程。这是遗传病防治上最有前途和最根本的方法。这种方法的目的是改变致病基因及其产物。例如将半乳糖血症病人的组织取出一小部分，进行组织培养。培养过程中加入具有磷酸半乳糖尿苷酸转移酶基因的大肠杆菌噬菌体，使这种噬菌体侵入培养中的细胞，这种细胞获得了磷酸半乳糖苷酸的活性达到正常水平，并且至少维持 8～10 个细胞世代，达到“基因治疗”的目的。目前，这方面的工作还处于探索阶段，如获突破，将使遗传病的防治工作进入一个新阶段。

(6) 手术治疗：除多指、唇裂、腭裂等矫形手术外，主要是对一些容易造成癌变的遗传性畸形，要求尽早诊断，及时切除。例如家族性结肠

息肉往往发展为腺癌。所以,及时用手术治疗可以防止一些遗传病造成的严重后果。

近些年来,利用羊水穿刺术采取羊水中细胞,经培养后转做染色体分析、酶及其他生化分析,可以确认胎儿染色体、酶和其他生化成分是否存在异常。确诊为患儿后,便可采取治疗性流产,达到预防和早期治疗的目的,这一新技术使遗传病的防治进入了新阶段。

7. 人类遗传病可分几类?

(1) 单纯基因异常引起的疾病:同源染色体上的等位基因,其中之一或两个均发生异常。根据遗传方式以可分为:

① 常染色体显性遗传病:致病基因位于常染色体上。这是由于等位基因中有一个发生异常(D),而另一个相应的正常基因(d)不能掩盖其作用(即前者为显性,后者为隐性),因而发病。这种遗传病的特点是:此病从上代传给下一代,双亲无病时,子女一般不发病。患病的亲代一般为杂合子(Dd)发病,因此,其子女发病的机会为 50%(每胎正常或发病的机会各一半)。已知常染色体显性遗传后有 1 218 种,如并指、多指、遗传性小脑性运动失调症、先天性成骨不全、多发性神经纤维病、马凡氏症群、原发性青光眼、家族性结肠息肉病、视网膜母细胞瘤等。

② 常染色体隐性遗传病:这类疾病与显性遗传病相反,正常基因因为显性(R)致病基因为隐性(r),因此,在有两个致病基因(rr)时才发病。患者的致病基因一个来自父亲一个来自母亲,其父母都有一个正常基因(显性)和一个异常基因的作用,故其父母都不发病,但能将致病基因传给后代(这样的个体称为携带者)。这种疾病的遗传特点是:患者的双亲往往外表正常,但都是携带者,两个携带者所生的子女,每胎的发病机会为 2.5%。近亲婚配时,由于亲属间有一部分基因相同,故子女的发病率高。

已知的常染色体隐性遗传病有 947 种,如苯丙酮尿症、肝豆状核变性、半乳糖血症、先天性聋哑、高度近视、白化症,原发性疾病等。

③ 性连续隐性遗传病:致病基因位于性染色体 X 上,故亦称 X 连锁遗传疾病。由于 Y 染色体基因很少,所以当男性的 X 染色体上有致病基因时,由于没有相应的常基因来掩盖该致病基因的作用,故男性发病率远比女性为高。

本病的遗传特点是:患者多为男性,女性很少见。如果女性是患者,其儿子都将发病,女儿都是致病基因的携带者。双亲无病(母亲是携带者)时,子女中儿子发病,女儿不发病。此时,儿子的致病基因是从母亲(携带者)传来的,其姨表兄弟中也有可能有患病的个体。

已知的性连锁隐性遗传病约有 170 多种。如血友病、进行性肌营养不良症(假肥大型)、红绿色盲、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺陷(俗称蚕豆黄)等。

(2) 多基因遗传病:数对至数十对基因发生异常,而且环境也有作用。如唇裂、腭裂、先天性心脏病、精神分裂症、无脑儿、脊柱裂、先天性幽门狭窄等。

(3) 染色体异常:已知的染色体异常性疾病有 300 多种,包括数目异常和形态异常。

① 天性愚型:本病为先天性脑发育障碍性疾病,较常见。患儿出生后不久即可有特殊呆板的面容。两眼距离较大,两眼外侧高而内侧低,智力低下和具有特殊的掌纹为主要特征,先天性愚型患儿发病的原因主要是第 21 对染色体上多了一个染色体,故又称 21——三体综合征。

② 猫叫综合征:哭声如猫叫,患儿智力低下,头小,发病原因为第 5 对染色体发生部分缺失。

③ 小睾丸症:一种最常见的性染色体异常性疾病。患者外表为男性,但乳房发育,体形大多瘦长,无生育能力,发病原因是性染色体上多了一个 X,为 XXY。睾丸和阴茎小。

④ 先天性卵巢发育不全,患者外表为女性,卵巢萎缩,子宫发育不全或缺如,第二特性缺乏、无月经、乳房不发育,两乳头距离较大,患者体形矮小,颈部两侧皮肤如翼状突出,称蹼颈,发病原因是少了一个 X 染色体,为 XO。

8. 遗传病与先天性疾病是否是一回事?

一般说来,医学上将婴儿出生时所表现出来的疾病称为先天性疾病。但患有先天性疾病不等于都是遗传病。目前,有相当一部分出生时已确认的先天性疾病并不是遗传造成的。也就是说,先天性疾病并不都是由于遗传物质发生改变而引起的,有的是在胚胎发育过程中因某些环境因素和母体条件变化造成的。如大剂量的 X 线照射、缺氧、病毒感染、应用某些药物等各种致畸因素作用,影响了胎儿的发育。这种胎儿一降生,人们就能明显地发现他的异常,但这属于先天性疾病,不是遗传病。又如母亲是在妊娠早期受风疹病毒而影响胎儿,只是婴儿出生后患有先天性心脏病或白内障,这种疾病将来不会遗传给后代,因此,不能认为是遗传病。大多数有遗传病的婴儿,在出生时就已经显示出症状和体征。如:先天性愚型、多指(趾)症等。但有些遗传病在胎儿出生时并不出现症状,如肌营养不良症要到儿童期才发病的,遗传性小脑性运动失调一般在 35 岁左右发病。虽然这些病是出生后一段时间才发病,但属于遗传病。因此,判断是否遗传病,不能单从出生时有无疾病的症状来决定,而要根据病人的症状、实验室有关检查及家谱分析等来判断是否属遗传病。



三、孕期的饮食保健和营养

1. 怀孕期间饮食应注意哪些?

(1) 适当摄入脂肪。由于孕期需要的热量较多,特别是怀孕中期以后,热量需求应比平时高10%～25%,但不宜吃过多的脂肪。某些脂溶性维生素必须有脂肪存在才易吸收,所以应适当摄入脂肪。

(2) 不偏食、不挑食。鱼、肉、蛋、动物内脏、豆类,不但可以提供胎儿生长和母体消耗所需的蛋白质,还可以提供矿物质、维生素和脂肪。

(3) 多吃新鲜蔬菜和水果。可供给维生素C、维生素A和矿物质(钙、磷)的需要。新鲜蔬菜中还有纤维素,可增加肠蠕动,防止发生便秘。

(4) 主食最好食用粗米、面或杂粮等。这样不但可供给热能,还可提供部分矿物质、蛋白质和B族维生素等。

(5) 应避免吃以下食物:油腻而难以消化的食物,如油炸食物、肥肉、太咸的食物;可能引起中毒的食物(如甲壳动物食物、河豚、发芽的马铃薯、毒蘑菇、未熟的四季豆);发霉变质的食物(如发霉的花生、被污染的河鱼、生肉或未烤熟的肉);任何含酒精的饮料;有刺激性的食物(如辣椒、花椒、胡椒等);补药(如人参、鹿茸等)。

(6) 维生素的摄入不宜缺乏或过量。缺乏或过量都会干扰孕妇体内的新陈代谢,甚至发生各种中毒症,从而妨碍胎儿的正常发育。尽量从食物中摄取足量的维生素,切忌将各种维生素制剂作为补药养身,以免造成不良后果。

(7) 矿泉水中有许多微量元素可以饮用。市场供应的许多饮料含糖分高,不宜多饮。不论喝什么饮料,均不宜饮用冰镇时间过长、太冷的饮料,这些饮料对消化道有强刺激性,过急或大量喝入可使胃肠血管

痉挛、缺血，以致引起胃痛、腹胀、消化不良等。

2. 为什么孕期营养对宝宝智力发育有决定性的影响?

孕期的食物营养，对宝宝的智力发育有决定性的影响，因此需特别注意。

(1) 调节关键时期的膳食。在胎儿脑细胞和细胞增殖的早期、中期，应多吃牛奶、蛋黄、猪肝、鱼、青菜和豆制品等，使蛋白质、磷脂和维生素供应充足，有利于脑细胞增多和胎儿智力的发育。多吃一些核桃、葵花籽、芝麻、花生等含不饱和脂肪酸丰富的食物，可减少宝宝皮肤癌的发生。吃一些含铁、维生素 B 及叶酸丰富的食物，如猪肝、蛋黄、木耳、青菜以及豆豉等，减少贫血的发生。常吃一些含碘丰富的食物，可减少小儿呆小症的发生。

(2) 营养素应全面充足摄入。富含优质蛋白质的食物，如牛奶、蛋、猪肝、鱼和瘦肉，一部分可用豆制品来代替。各种水果和新鲜蔬菜是多种维生素和无机盐的丰富来源，应充分食用。主食做到粗细粮搭配。另外，每周还应吃 1～2 次含碘丰富的食物。

一般理想的孕妇食谱为：每天应包括牛奶 250 克，鸡蛋 2 个，瘦肉及动物内脏 150 克，豆制品 100～150 克，蔬菜 500 克，各类食物 400～450 克，糖 15 克，烹调用植物油 20～25 克。

3. 怀孕早期要坚持的营养原则有哪些?

(1) 全面合理的营养。应提供胚胎各器官发育必需的各种营养素，同时还应考虑“早孕反应”的特点，要适合孕妇的特点，适合孕妇的口味。

(2) 保证优质的蛋白质供应。怀孕早期是胚胎发育的关键时期。胚胎生长发育，母体组织的增长均需要蛋白质，此时如果蛋白质、氨基酸缺乏或供应不足，就会使胎儿生长缓慢甚至造成畸形。另外，早期胚胎需要足够的氨基酸，这些必须由母体供给，因此膳食中应提供充足的优质蛋白质，每天不少于 40 克，以满足母体的需要。

(3) 适当增加热能的需求。胎盘需要的一部分能量以醣的形式储存。随后以葡萄糖的形式释放到血液循环，供胎儿能够利用的能量主要以葡萄糖为主，这时应适当增加碳水化合物的摄入量，保证胎儿能量的需求。

(4) 补充足够的钙质。应多进食牛奶及奶制品，不喜欢喝牛奶的人可喝酸奶、奶酪或喝不含乳糖的奶粉等。呕吐严重者应多吃蔬菜、水果等碱性食物，以防止酸中毒。

(5) 注意少吃多餐，食物烹调宜清淡，避免过分油腻和刺激性强的食物。

4. 怀孕中期的营养要求有哪些?

(1) 增加热能。由于怀孕中期基础代谢强，对醣的利用率增加，因此应在孕前期的基础上增加能量，每天主食应细粮与粗粮搭配食用。

(2) 保证优质、足量的蛋白质。为满足母体和胎儿组织增长的需要，并为分娩消耗及产后乳汁分泌进行适当储备，应当增加蛋白质的摄入量，动物蛋白质占全部蛋白质的 50%以上。

(3) 保证适量的脂肪供给。为分娩和产后哺乳做必要的能量储备，应适当增加植物油的摄入量，也可适当选食花生仁、核桃、芝麻等含必需脂肪酸较高的食物。

(4) 多吃无机盐和微量元素。孕中期孕妇血量增加速度最快，容易形成妊娠贫血，应多吃含铁丰富的食物，如动物血、肉类、肝脏等。从孕中期开始加速钙的吸收和体内钙的储存，应多吃含钙丰富的食物，补充奶制品、豆制品、鱼虾等。孕中期对碘的需要量增加，应多吃含碘的食物，如海带、紫菜等海产品。

(5) 增加维生素的摄入量。孕中期对叶酸、维生素 B12、维生素 B6、维生素 C 及其他 B 族维生素的需要量增加，应增加摄入，可选食米、面，并搭配杂粮。同时应少量多餐，每日 4～5 餐以满足孕妇和胎儿的需要。

5. 怀孕晚期要注意摄取的营养有哪些?

怀孕晚期应按下列要求摄取有关营养:

(1) 增加蛋白质的摄入。此期是蛋白质在体内储存相对较多的时期,应多摄入动物性食物和大豆类食物。

(2) 供给充足的必需脂肪酸。此期是胎儿大脑细胞增殖的高峰,多吃海鱼可利于 DHA 的供给,满足大脑发育的所需。

(3) 增加钙和铁的摄入,同时补充适量的维生素 D。孕妇应多摄入来自动物食品的铁,如奶类、鱼和豆制品。最好是将小鱼炸酥后连骨吃,还可饮用排骨虾皮汤。

(4) 摄入充足的维生素。孕晚期需要充足的水溶性维生素,尤其是硫胺素、维生素 B1。如果缺乏则容易引起呕吐、倦怠,并在分娩时子宫收缩乏力,导致产程延缓。

6. 怀孕期间不能混吃哪些食物?

(1) 海鲜与啤酒易诱发痛风。吃海鲜时饮啤酒,会增加人体血液中尿酸含量,从而形成尿路结石。如果自身代谢有问题,吃海鲜时易导致血尿酸水平急剧升高,诱发痛风,出现痛风性肾病等。

(2) 鸡蛋与豆浆同吃会降低蛋白质的吸收。豆浆中含有能影响蛋白质在人体内消化和吸收的物质。鸡蛋中的黏性蛋白,同豆浆中胰蛋白酶结合,使蛋白质的分解受到阻碍,从而降低人体对蛋白质的吸收。

(3) 牛奶与巧克力同吃易发生腹泻。牛奶含丰富蛋白质和钙,巧克力则含草酸。若两者混合一起吃,牛奶中钙与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙,食用后不但不吸收,还会发生腹泻等症状。

(4) 海鲜与水果同吃不容易消化。吃海鲜的同时再吃葡萄、山楂、石榴等水果,可能会出现呕吐、腹胀、腹泻等症状。

(5) 火腿与乳酸饮料一起食用容易致癌。三明治中的火腿培根等和乳酸饮料一起食用,容易诱变为致癌物质亚硝胺。应避免进食这类加工肉食品。

(6) 马铃薯不宜烧牛肉。这两种食物消化时所需要胃的酸浓度不同,会延长食物在胃中滞留的时间,造成肠胃不适。

(7) 菠菜与豆腐同食易患结石症。豆腐含氯化镁、硫酸钙,菠菜中含有草酸。这两种食物混吃可生成草酸镁和草酸钙两种物质。这不仅影响人体钙的吸收,还容易患结石症。两者分开吃,营养吸收较好。

(8) 萝卜与橘子同吃易诱发甲状腺肿大。吃萝卜时若大量吃橘子,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后与萝卜转化为硫氰酸,诱发甲状腺肿大。

(9) 小葱拌豆腐。豆腐中的钙与葱中的草酸会结合成草酸钙,这样就会造成人体对钙的吸收困难。

(10) 茶叶煮鸡蛋。茶叶中含有酸性物质,这些物质与鸡蛋中的铁元素结合,会产生对胃有刺激的物质,不利消化吸收。

(11) 猪肉与菱角同吃,会引起肚子痛。

(12) 白酒与柿子同吃,会引起中毒。

(13) 牛肉与栗子同吃,会引起呕吐。

(14) 洋葱与蜂蜜同吃,会伤害眼睛。

(15) 羊肉与西瓜同吃,会伤元气。

(16) 萝卜与木耳同吃,会得皮炎。

(17) 香蕉与芋头同吃,会腹胀。

(18) 花生与黄瓜同吃,会伤身。

7. 怀孕期间应避免吃哪些食物?

(1) 韭菜、麦芽(糖)。产后退奶时有效,但怀孕时食用会影响乳汁的分泌,且易造成恶心、呕吐。

(2) 薏苡仁。可能会抑制受精卵的成长。

(3) 生、冷食物。生菜色拉、生鱼片、冰冻饮料等。因未经过煮熟杀菌,容易造成腹泻或造成宝宝过敏体质。

(4) 太辣的食物会刺激胎儿产生不良影响。

(5) 有堕胎作用的水产品。如螃蟹性偏寒凉,尤其蟹爪有堕胎

作用。

(6) 滑利食品。寒性滑利食品，如黑木耳、山楂、马齿苋等，对怀孕早期有一定的影响，对子宫肌肉有兴奋作用，能促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能。

(7) 热性食物均应少吃或不吃。按照中医的说法，服用以下食物使准妈妈身体的内热加重，引起阴虚内热的症状。如羊肉、狗肉、鹿肉、公鸡肉、桂圆、荔枝干等。

8. 通过饮食可以矫正遗传缺陷和生理缺陷吗？

宝宝的外貌和体型，虽然主要取决于父母的遗传，但也不妨利用怀孕时食用某些食物来矫正某些遗传方面的不足。

(1) 避免宝宝肤色偏黑。如果父母的皮肤偏黑，准妈妈可多吃一些含维生素 C 的食物。因维生素 C 对皮肤黑色素的生成有干扰作用，可减少黑色素的沉淀，日后生下的宝宝皮肤白嫩。番茄、葡萄、柑橘、冬瓜、洋葱、大蒜、苹果、梨等，含维生素 C 较丰富，其中苹果最佳。

(2) 避免宝宝皮肤粗糙或发暗。如果父母皮肤粗糙，准妈妈可以常食富含维生素 A 多的食物，如动物肝脏、蛋类、牛奶、胡萝卜、干果等，因为它能保护皮肤上皮细胞，使日后宝宝皮肤细腻而有光泽。

(3) 避免宝宝头发枯黄或稀少。如果父母头发早白或枯黄、脱落，那么可以多吃含 B 族维生素的食物，如瘦肉、鱼、紫菜、芝麻、玉米等。

(4) 避免宝宝眼睛发育不正常。多吃新鲜蔬菜、水果和富含钙与维生素 A、维生素 D 的食物，以避免营养不良引起胎儿先天性眼病。

(5) 避免宝宝骨骼发育不良。如果父母身材较矮，准妈妈应多吃一些富含钙质及维生素 D 的食物，如虾皮、蛋黄、动物肝脏等可促进骨的发育，促使增高。

(6) 避免宝宝先天智力障碍。多吃一些含碘的食物，如海带等海产品，补充胎儿对碘的需求，促进胎儿甲状腺素的合成，有利于胎儿大脑的发育。

9. 孕妇为什么不宜饮酒?

有人认为饮少量酒有益健康,因为饮少量的酒可增进血液循环,扩张血管,寒冷季节饮酒,能使人顿觉温暖。饮少量酒可以刺激胃液分泌,增加食欲。另外,目前不少保健专家也在提倡每天可适当饮用少量的低浓度的酒。

但是话得说回来,对一般的成年人来说,少量饮酒可能有益健康,但对孕妇来说又另当别论了。

我们日常饮用酒的品种繁多。白酒(烧酒)中的酒精含量在40%~60%左右;黄酒中酒精含量约15%~20%;葡萄酒、果汁酒含酒精量约30%。酒精对孕妇来说,是一种致畸因子,平日饮酒较多的嗜酒女性,孕后娩出的胎儿常有畸形。有人统计,孕妇每日饮用50 ml酒精,畸形率可达20%~43%,死亡率也有2.55%。嗜酒孕妇产下的孩子,不但常常有畸形,而且智力也有明显缺陷,轻者表现智力迟缓,智力低下,重者甚至呈白痴状态。因此,为了下一代的健康,孕妇应当戒酒,而且要在受孕前3~6个月把酒戒掉。

10. 孕妇为什么不能吸烟?

女性吸烟在我国虽然不多,但是从目前的发展趋势来看,不少年轻白领女性常把吸烟当做时尚,女性吸烟的人数正在悄然增多。另外,最近一项调查结果显示,职场女性吸烟者众多,有两成职场女性犯烟瘾,工作生活压力大成为她们吸烟的主要原因。还有少部分人,因为受周围人的影响或是为了工作应酬而抽上烟。因此职场有超过五成(56.3%)的女性经常吸烟。

那么,怀孕的女性为什么不应吸烟呢?现代科学发研究发现,香烟里含有约30种有毒有害物质,包括烟碱(也称为尼古丁)、3,4苯并芘、二甲基亚硝基胺、氰化氢、一氧化碳等等。其中烟碱是最主要的一种毒物。1支香烟中烟碱(尼古丁)的含量为6~8 mg,如果给人一次注射60 mg,马上会引起麻痹甚至造成死亡。人们在抽烟时,大部分的烟雾

散发在周围的空气里，但也有一部分被人体吸入，积蓄在体内。烟碱等有毒物质几乎对人体各个系统包括神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统等都有毒害，同时引起各种疾病。

怀孕的妇女吸烟，不但影响孕妇自身的健康，而且还可影响胎儿正常的发育。吸烟的孕妇所生的孩子中，先天性心脏病(如房间隔缺损、室间隔缺损以及其他心血管畸形)的发生率比不吸烟的要高出 1 倍。吸烟的孕妇所生的孩子，在以后的智力、体格的发育上都比一般儿童落后。因此，吸烟对准妈妈来说，绝不是小事。为了生一个健康、聪明的宝宝，不但在妊娠时要严禁吸烟，而且在受孕前至少 3 个月就应戒烟。



四、孕期的生活护理、孕前检查和疾病预防

1. 女性怀孕后要有哪些心理准备?

(1) 怀孕后或多或少会出现妊娠反应。在充分了解怀孕及妊娠过程中所出现的各种身体上不适应(如恶心、呕吐)后,就会免去不必要的紧张和恐惧。

(2) 保持乐观稳定的的情绪。在怀孕过程中要有良好的心态,及时调整不良情绪。在重男轻女的家庭中,女性因不知自己怀上的是男孩还是女孩,往往会心情紧张,焦虑不安。心理与生理上发生的变化,会导致准妈妈出现烦躁、易激动、失眠、食欲差等症状,从而影响母体和胎儿的身心健康。因此,女性要加强自我保健,防止焦虑症的发生。

(3) 对怀孕期的特殊变化有充分的心理准备。如形体、饮食、情绪、生活习惯等变化;接受小生命诞生后夫妻生活空间和自由度的变化。接受宝宝出生后夫妻双方自觉或不自觉的情感变化。总之,要以平和、自然的心情和愉快、积极的心态,去对待孕产过程。

2. 准妈妈怀孕后可以使用电脑吗?

科学研究认为,电脑虽然存在辐射,但发射的强度很微弱。因此,专家建议:

(1) 从事视屏工作的育龄女性不必担心视屏辐射对下一代健康的影响,显示器辐射对生殖健康危害并没有那么严重。

(2) 每周在电脑前工作的时间不要超过 20 小时,可预防流产的发生。

(3) 使用电脑的工作环境要通风,保持空气新鲜。

(4) 如果在开机的情况下,关掉显示器可减少辐射;尽量购买能减

少辐射的电脑显示屏。

(5) 操作时要避免疲劳和过度紧张，保持愉快的心情。

(6) 定期进行产前检查，做好孕期保健，避免导致胎儿出生缺陷的高危因素。

3. 噪声对准妈妈和胎儿有什么影响？

国内外大量的研究资料表明，强烈的噪声可影响胎儿的发育。噪声造成的危害主要表现在以下几个方面：①怀孕期间接触强烈噪声在100分贝以上的孕妇，生下的孩子智商水平比没有接触强烈噪声的孩子低，其原因可能是噪声引起子宫收缩，影响胎儿的血液供应，进而影响胎儿的神经系统发育。②强烈噪声(100分贝以上)可使孕妇生下的孩子听力下降，其原因是噪声对胎儿听觉系统的发育有直接的抑制作用。

4. 哪些情况会导致婴儿畸形？

导致婴儿畸形原因甚多，下列几点最常见：

(1) 准妈妈在妊娠早期受到病毒感染。

(2) 准妈妈接触了有毒物质或受到辐射。

(3) 准妈妈用过容易致畸胎儿的药物。

(4) 家里饲养宠物。猫、狗是弓形虫的传染源。准妈妈感染此病后生下的婴儿可能患有先天性失明、脑积水等。

(5) 经常化浓妆。有些化妆品中含有铅、汞等有毒物质，这些物质被皮肤吸收后，可进入血液循环，进而影响胎儿发育。

(6) 经常情绪不好。当准妈妈出现忧虑、焦急、暴躁、恐惧等不良情绪时，可能造成胎儿唇裂腭裂的发生。

(7) 妊娠早期洗澡水过热。在怀孕初期经常进行热水浴或蒸汽浴，过高的温度与闷热的浴室空气会影响胎儿大脑和脊髓的发育，因此需特别引起注意。

5. 准妈妈如何选购孕妇装?

正确地选用孕妇装甚为重要,不仅可使孕妇舒适,而且可以塑造良好的形象。

(1) 职业装以A字形服装最适合。多数白领准妈妈依然会在孕期工作,她们需要保持自己的职业形象。因此,孕妇职业装正被更多的准妈妈看好。可选择那种穿在身上能很美地体现出胸部线条,却使隆起的腹部显得不太突出的款式,如上小下大的A字形服装。

(2) 礼服最好是具有高弹性的长裙。礼服不宜选择宽松式,最好是具有高弹性的长礼服裙。孕期礼服高雅大方,会让准妈妈散发出华贵的气息,但不能束缚身体。

(3) 休闲装首选连衣裙。夏季穿无袖边衣裙,可以配合各种服装,做出漂亮的装扮。在其他季节里轻便且行动方便的连身裤装,是准妈妈在日常生活中不可缺少的,看起来极为俏皮可爱。

(4) 男式衬衫加裙子。为穿着舒适,怀孕期间可以购买男式衬衫。一般是由高支棉或牛津布制作,较宽松,适合孕妇体形,穿着也较舒适。下装穿一条裤子,外加一件夹克可以作为上班的职业装;搭配一款宽松背带裤,可作为周末的便装。

(5) 宽松的上衣加有弹性的裤子。宽松下垂的T恤、圆领长袖运动衫以及无袖套T恤衫,要保证宽大且长。运动装的裤子既舒服又无约束,只需将裤腰的松紧带改为带子,就可适应准妈妈不同的腰围。

6. 准妈妈护肤要注意什么?

准妈妈护肤必须遵循以下原则:

(1) 孕期皮肤十分敏感,每次洗脸时应用温和的无刺激的洗面乳和香皂。由于皮肤干燥,洗脸的次数要相对减少,每天两次即可。

(2) 洗完后用手轻轻拍打几下,等水分半干,再用温和的润肤霜均匀地搽于面部,并轻轻按摩,这样可保持皮肤水分,促进皮肤的血液循环。

(3) 适当多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,必要时也可服用一些维生素 B_1、维生素 C 片,以防皮肤干裂。

(4) 保持室内的温、湿度,最好有空气加湿器,或在室内加一盆水。

(5) 尽量避免吃辛辣食品、饼干和方便面,不喝浓茶和咖啡。否则会使皮肤更加干燥而无光泽。

7. 准妈妈脸上的"蝴蝶斑"可能消除吗?

科学研究发现,大约 20%的女性怀孕后面颊上会长妊娠斑(也称"蝴蝶斑"),这是怀孕的正常现象。一般不需要任何治疗,生产后大部分人的妊娠斑会在产后一年内逐渐变浅或消失。如发现不变浅或消失,可能的原因有:

(1) 长期服药。如:长期服用口服避孕药的女性,其发生率为 9%~20%。有人甚至在服用避孕药 1 个月后就出现面部斑点;服用苯妥英钠或盐酸氯丙嗪,常会导致脸部生长黄褐斑。

(2) 患有慢性疾病。慢性疾病容易引发黄褐斑,如肺结核、慢性酒精中毒、肝癌及其他肝病等。

8. 准妈妈如何对待妊娠纹?

随着胎儿的成长,准妈妈腹部在快速膨胀,超过腹壁肌肤的伸张度时,会导致皮下组织所富含的纤维及胶原蛋白纤维因经不起扩张而断裂,由此产生妊娠纹。形成部位以腹部最多,有时乳房周围、大腿内侧及臀部也有。80%的孕妇在首次怀孕时,都会出现妊娠纹。产生妊娠纹后,常会感到肚皮痒,应禁止抓挠,可涂抹一些保湿乳液或按摩霜以减轻、舒缓症状。

一旦形成妊娠纹,它的痕迹是不会消失的。积极的预防可有效减少妊娠纹的产生,方法如下:

(1) 强化腹部肌肉的运动。怀孕前多做一些仰卧起坐的运动,可强化腹部肌肉、增强张力。

(2) 控制体重。过多的脂肪摄取,会在短时间内绷出妊娠纹来。

(3) 勤按摩。从怀孕初期即可选择适合体质的乳液、按摩霜，在较易出现妊娠纹的部位常按摩，使皮肤延伸性变大(按摩最好持续到产后3个月，效果会更好)。

(4) 均衡摄取营养。遵守适量均衡的原则，如果担心微量元素摄取不足，可以补充综合维生素。

9. 准妈妈怀孕后为什么要特别注意自己的脚?

因为怀孕后准妈妈的双脚，要支持增加的体重和脊椎前弯、重心等的改变。怀孕末期准妈妈的颈、肩、腰、背常会感到酸痛，脚更是不堪重负，容易引起水肿，足底痛会经常发生。因此怀孕后要注意穿宽松、舒适的鞋防滑，鞋后跟高度以2厘米为宜，最好选择天然材质的软底或布鞋，可减少脚的疲劳。

经常做脚的足部运动操，预防脚的疼痛。如有平足加重，可用矫形平足鞋垫治疗。

10. 怀孕初期有哪些症状和表现?

一般来说，怀孕初期的主要症状表现为:

(1) 月经停止。一般正常女性，月经正常，在性行为发生后2周就可知道是否怀孕。此时可到正规医院作一下尿妊娠试验，以证实怀孕与否。

(2) 乳房变色:孕早期可能出现乳房变色，乳头明显突出，出现刺痛、膨胀和瘙痒感。

(3) 常有明显的恶心、呕吐感。此症状因人而异，有些较轻，有些较重，如呕吐非常厉害，可及早到医院就诊，以纠正酸碱平衡。

(4) 小便次数增多。每日排尿次数比平时多，有些人还可有尿痛症状。

(5) 容易疲倦。怀孕早期易疲倦，常想睡觉。

(6) 阴道黏膜变色。怀孕初期，阴道黏膜可能出现较深的黑色。

(7) 皮肤变色:可发生脸部皮肤色素沉着或在腹部发生妊娠纹。

（8）腹部变大。怀孕 3 个月，腹部可明显变大。但需注意的是要与其他原因引起的腹部变大进行鉴别，以免误诊，必要时可通过尿检和 B 超进行鉴别诊断。

11. 孕产检查要做哪些准备？

孕妇首先要到正规医院做产前检查，具体准备及项目如下：

（1）由于在孕检时需要穿脱衣服，因此，孕妇在穿着上应选择宽松较大的衣服，下身可穿裙子，这样内诊时不会有太大的麻烦。

（2）孕妇应穿舒适的鞋子和袜子，特别是有水肿的孕妇，更应注意。

（3）孕妇的装扮。最好不要使用过多的化妆品，适当地进行一些化妆也是可以的。

（4）随身所带物品：如母婴健康卡片，带上一笔记本和笔作记录。由于孕妇要接受内诊检查，最好带上卫生纸备用。

12. 孕检可了解胎儿的哪些内容？

孕检主要内容有：

（1）了解胎儿的发育情况：通过测量孕妇的体重，可以了解胎儿的重量情况和发育情况，一般一周一次检查可了解胎儿的生长发育情况。孕 18 周可以做 B 超检查，可测量判断出胎儿生长发育的状况。比如头围、腹围、双顶颈和股骨长度等。

（2）及早发现畸形。对有遗传家族史的夫妻来说，孕检显得非常重要。通过孕检可排查出胎儿有无先天性遗传性疾病。通过 B 超检查可以判断出胎儿有无先天性畸形的可能。做产筛检查，可以筛查出胎儿有无唐氏综合征和神经管畸形。

（3）在妊娠 24～28 周做血糖检查。因为孕期高血糖可造成胎儿畸形、流产、羊水过多、巨大儿和难产等发生，对于大龄孕妇，可以选择进行“羊膜穿刺术”或“血液筛检”以检查胎儿是否有染色体异常现象或筛选胎儿是否属于染色体异常的高危人群。

13. 在不同的孕期孕妇需要做哪些项目检查?

(1) 怀孕早期(1～3个月)的检查包括:①常规检查:测量血压和体重,有助于医生掌握准妈妈的健康状况;②生化检查:查血型、血红蛋白、RH因子,肝功能、乙肝两对半、梅毒、风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫等项目检查。

(2) 胎儿3个月左右,检查生殖器官是否正常。另外,检查白带,必要时进行衣原体、支原体、淋球菌等项目检查。

(3) 孕12周左右,检查胎心。

(4) 孕13周以上要进行宫高、腹围、水肿、内诊等检查,还要进行早期唐氏儿筛查,还可以做些辅助检查,如心电图、B超等。

(5) 必要时做些特殊检查。如果孕早期出现如阴道流血、突然腹疼症状,需进一步做B超,以确定有无异常妊娠如宫外孕、葡萄胎,胚胎是否存活,能否继续妊娠。

(6) 妊娠24～28周可做糖尿病筛查、神经管畸形筛查,必要时可做染色体检查,筛检胎儿是否属于染色体异常的高危人群。

14. 孕产检查的主要内容有哪些?

(1) 常规检查:主要对孕妇进行一般常规检查,如身高、体重、血压、宫高、腹围、水肿等。

(2) 盆腔检查:由医生观察外阴、阴道、宫颈是否正常,触摸子宫、卵巢有无异常,较早地发现外阴和阴道炎症、病毒感染、宫颈炎、卵巢囊肿、子宫脱垂等常见病。

(3) 其他检查:检查白带中的衣原体、支原体和淋病及性传播疾病。另外还可以作些肝、肾功能疾病检查,尿常规检查,检查是否有尿糖阳性、蛋白阳性,以预防妊高征和妊娠性糖尿病的发生。

(4) 辅助检查:包括心电图、B超、骨盆内诊、胎儿监护等,目前B超已列为常规检查项目,非常重要。

15. 怀孕早期需做哪些检查?

怀孕1～3月早期检查包括:

(1) 常规检查:测量血压和体重。首次检查和记录这两项检查结果,有助于医生掌握准妈妈的健康状况。

(2) 身体检查。查血型、血红蛋白、RH因子、肝功能、乙肝表面抗原、甲胎蛋白及梅毒血清学检验。查看一下有无感染风疹病毒、血清巨细胞病毒的可能。

(3) 胎儿3个月左右,检查孕妇生殖器是否正常。另外,检查白带,必要时进行衣原体、支原体、淋球菌等的检测。

(4) 怀孕12周左右,查胎心。

(5) 如果家中饲养宠物,在怀孕3个月左右,做弓形虫抗体和循环抗原检查,以诊断有无弓形虫感染。

(6) 特殊检验。如果孕早期出现阴道流血、突然腹痛等情况,需进行B超检查,确定有无异常妊娠,如宫外孕、葡萄胎,并确定胚胎是否存在、能否继续妊娠等。

16. 怀孕第1个月要做哪些医疗预防?

(1) 预防阴道炎。正常女性当阴道黏膜受到损伤、化学刺激或月经等血液分泌物淤积,破坏了阴道正常状态时,细菌会大量生长繁殖,致使阴道发炎。各种阴道炎对孕妇和胎儿均有危害。可引起早产、流产、宫内感染,严重时还会有胎死宫内或引起新生儿败血症、阴道伤口化脓和产褥感染。

(2) 防治感冒发热。孕期患普通感冒一般对胎儿影响不大,但如果较长时间体温在39℃左右,则有可能使胎儿畸形。流感病毒不仅能使胎儿发生畸形,高热和病毒的毒性作用也会刺激子宫收缩,引起流产、早产。孕妇患感冒时,应及时控制感染,排除病毒,采取措施降体温。

(3) 防治早期发热。妊娠期间可发生各种感染性疾病,并有体温

升高的表现。孕早期病毒性感染可致流产、胚胎停止发育或畸胎。因此，一旦发热应及早去医院诊治，查明原因，并对症治疗。在医生的指导下服药，并判断是否继续妊娠。

（4）预防胎儿失聪。胎儿受到某些药物的刺激会引起耳聋。常见的致聋药有氨基糖苷类抗生素（链霉素、卡那霉素等）、抗疟药、解热镇痛药等，均应避免使用。

17. 怀孕第5个月生活上要注意些什么?

（1）注意体重的变化。肥胖容易诱发糖尿病、妊娠高血压综合征等，并引起胎儿发育异常。怀孕中期，每周体重增加不应超过500克。睡眠宜采用侧卧位。单一左侧卧位会使心脏受到压迫，宜左右交替侧卧，不宜睡软床。

（2）皮肤瘙痒的护理。由于体内激素的变化，准妈妈会发生皮肤瘙痒。一般不需要治疗，宝宝出生后便会消失。宜勤洗澡，勤换内衣，避免吃刺激性食物，保证睡眠充足和大便通畅。出现妊娠斑的准妈妈外出应戴遮阳帽。

（3）护理乳房。乳房保养不好，将不利于哺乳时的乳汁分泌。乳罩的大小应随妊娠月份及时更换、调整。不带乳罩会影响乳房的形态，增大的乳房会因重力作用下垂，引起淋巴和静脉回流障碍，导致乳汁停滞。经常保持乳头清洁，并使乳头变得坚韧。清洁后，在乳头红晕上涂一层润肤油。

（4）保护腹部。进入妊娠5个月时可系腹带，应以舒适为准，不能太紧。腹带应选择易起皱且易吸干的漂白布（长5米左右）。系腹带时先在腹部对折再一圈一圈地缠绕。腹带两端刚好压在骨盆部位，腹带下侧贴住腹部，上侧稍有松动，刚好撑住腹部，这样绕一圈，然后，再在腹部正面折回，最后将腹带末端塞进腰带中间。

18. 怀孕第6个月要做哪些医疗预防?

（1）高血压孕妇要注意的问题。怀孕20周前到医院进行围产保

健。测血压并确定基础血压，以后定期检查，发现异常及时处理。保持充足的休息，避免过度劳累及精神创伤，保证心情舒畅。高血压合并妊娠时，在孕中期有血压下降现象，对准妈妈有益，但对胎儿不利，一般不给降压、利尿剂，除非舒张压持续在 110 mm 汞柱以上需要进行治疗。高血压孕妇如出现蛋白尿、水肿等妊娠高血压症状时，应积极治疗，避免并发症的发生。一旦发现胎盘早剥、肾功能衰竭、胎儿宫内发育迟缓等，应及时去医院住院并加强胎盘功能的监测。

(2) 妊娠高血压综合征的防治。妊娠高血压综合征(简称妊高征)，旧称妊娠中毒症，因为有许多妇产科的学者认为是孕妇体内有某些毒素所致。1952 年，美国 Estman 等认为，经多年研究孕妇血液内并未发现毒素，因此认为妊娠中毒症的名称应该废弃。1970 年，世界妇产科联合组织(FIGO)决定更名为妊娠高血压。我国于 1983 年更名为妊娠高血压综合征。妊娠高血征是妊娠期特有的疾病，是孕产期最常见的疾病，也是孕产妇重要的死亡原因之一。妊娠高血压综合征是指孕妇怀孕前身体健康，无高血压病及与心血管疾病相关的疾病如糖尿病、肾脏疾病等，妊娠 20 周前检查血压正常，妊娠 20 周至分娩后 24 小时以内发生不明原因的血压升高，且相隔 6 小时测量血压仍≥140 mmHg，或比 20 周前收缩压高 30 mmHg，舒张压高 15 mmHg，伴有水肿，病情严重者有自觉剧烈头痛症状，甚至发生抽搐昏迷而致死。妊娠高血压综合征由于发病初期病情隐蔽，一旦患者有自觉症状时已发展到中、重度妊高征。因此，必须特别注意。妊娠高血压综合征患者可门诊和家庭治疗，孕妇应卧床休息，室内要安静，避免声、光刺激。必须合理饮食，除慎用利尿药外，还要多吃含镁的食物，如大豆花生，少吃肥肉及其他动物性脂肪。口服钙可预防血压的升高，还可多吃含钙丰富的食品。

(3) 孕妇在怀孕期间应定期做产前检查，妇产科医生应严格执行孕产妇围生期保健制度，做好孕 12 周前的孕妇登记，测基础血压，进行健康教育，提高孕妇的自我保健意识，对有妊高征家族史者尤应注意。这对早期发现、早期预防妊高征的发生和发展有重要的意义。

19. 怀孕第7个月要做哪些医疗预防?

(1) 突发性头疼。在妊娠晚期突然出现头疼时,首先要考虑是子痫的先兆,尤其是血压升高或严重水肿的孕妇更不要忽视。此时可能是妊高征的表现,如不及时诊断治疗,会诱发抽搐、昏迷甚至危及母子生命。

(2) 剧烈腹痛。在妊娠中末期,因外伤、负重或同房后突然发生剧烈疼痛,多为早期胎盘剥离,要赶快去医院检查。另外,妊娠晚期如出现有规律的腹痛,常是分娩前的征兆,要做好临产准备。

(3) 胎膜早破。尚未到临产期,阴道突然流出无色无味的水样液体,为胎膜早破。早期破水可能刺激子宫,引起早产,并导致孕妇宫内感染和脐带脱垂,甚至发生意外,必须立即找医生处理。

(4) 阴道出血。妊娠晚期的阴道出血,常见于产兆和无原因的、无痛的、反复多次出血的前置胎盘。突然一阵痉挛剧痛后,宫缩立即停止并有休克体征,有子宫破裂的危险,应立即去医院急诊。

(5) 严重心悸。妊娠晚期因子宫增大,心脏负担加重,会出现心跳加快。如此时患上心脏病或原本就有心脏病,则会造成严重的心悸、心慌、气促、不能平卧,这是心脏病情加重表现,可能发生心力衰竭,应及时尽早就医。

(6) 感染疾病。妊娠晚期由于孕妇免疫力低下,会患上肝炎、甲状腺功能不全等疾病。无论何种疾病,对孕妇和胎儿均有影响,应及时到医院就诊。

20. 怀孕第8个月要做哪些医疗预防?

(1) 判断胎位不正的方法:①在医生指导下进行,通过测量子宫底的高度来判断胎儿生长发育情况;②通过检查孕妇的体重增长情况监测胎儿体重的增加是否正常。怀孕34～38周,孕妇体重平均每周增加0.5千克,妊娠后期平均每周增加0.3～0.35千克。如体重增加过快,则有可能出现水肿。③通过检测胎动情况,判断胎儿发育是否正常。

(2) 纠正胎位不正。多数胎儿在子宫内的位置都是正常的,胎位不正的较少。常见的不正胎位有枕横位、枕后位、臀位。也有因胎头俯屈程度不同的异常头先露。也有额先露、面先露以及横位、复合位先露等不正胎位,但比较少见。有些胎位不正是可能纠正的。一般横位应随时发现及时纠正。臀位在妊娠 7 个月后纠正。枕横位则需要在临产后宫开达到一定程度或接近开全而产程受阻时再纠正。

妊娠 30 周后仍以臀位或横位者,必须要纠正,主要方法有:①膝胸卧位纠正。借助胎儿重心改变孕妇的横隔阻力,增加胎儿转为头位的机会,7 天为一疗程,有效率可达 60%～90%;②臀位自行矫正。准妈妈平卧在床上,腰部垫高 20 厘米(1～2 个枕头),双小腿自然下垂在床沿。每日早晚各 1 次,每次 10～15 分钟,3 天为一疗程。

21. 怀孕第 9 个月要做哪些医疗预防?

(1) 预防溃疡病。保持乐观情绪,不要过度劳累,避免精神过度紧张刺激,以防诱发胃和十二指肠溃疡。饮食搭配合理,少吃多餐,少吃高脂肪、高蛋白及过甜、过咸、过硬和酸辣的食品。如有溃疡病,可在医生指导下,用一些对胎儿无害的药治疗溃疡。适当进行户外散步。做些轻松、简单的保健体操。定期进行产前检查。如发现血红蛋白进行性下降,大便潜血不断增加,预示溃疡进一步恶化,需立即去医院就诊。

(2) 怀孕的晚期阴道出血的主要原因。最常见的原因是因为前置胎盘的主要特征。此外,引起晚期妊娠阴道出血的原因还有宫颈病变,如宫颈息肉、糜烂、子宫颈癌等。发生妊娠晚期阴道出血后,要及时到医院进行诊治,以免造成严重后果。

22. 怀孕第 10 个月要做哪些医疗预防?

(1) 产前诊断。即出生前诊断或宫内诊断。根据孕妇的具体情况采用不同的方法,检查胎儿是否患有严重的遗传病、代谢病及先天性畸形。对一些可以治疗的遗传病进行治疗,以杜绝不良遗传因素的传递。

(2) 产前检查。怀孕 36 周后,孕妇、胎儿变化大,容易出现异常情

况。需每周检查一次,发现孕妇或胎儿有异常情况时,应根据病情入院或增加门诊检查次数。一旦发现异常现象,应做相应的准备。

(3) 胎儿产前监护。准妈妈接受电子监护仪监护。医生可以通过子宫收缩和胎心率两条曲线的变化以及两者之间的关系,分析出胎儿耐受缺氧能力和受损伤的程度,准确预测胎儿的安危,间接推测胎盘功能否良好,脐带是否缠绕受压。B超不能发现的心脏病人,也可在胎儿监护中得到提示。

23. 怀孕期间特别需要注意的药物有哪些?

(1) 女性激素和口服避孕药。怀孕期间服用,易分娩出心脏畸形、中枢系统畸形儿等。

(2) 解热镇痛剂。新生儿会有出血的危险,并会成为子宫内发育不全的畸形儿。此类药物会引起分娩前后期出血症状或延长产期。

(3) 链霉素。对宝宝的第8对脑神经有影响。情况严重时,会导致胎儿听力残疾。

(4) 利尿剂。如果在怀孕前服用,可能产生先天性畸形婴儿;而怀孕后期服用,可能使新生儿患有低血糖症、电解质紊乱等。没有心脏病的准妈妈应禁止服用此类药。

(5) 维生素缺乏或过剩。如果体内缺乏维生素D,胎儿的生长会减慢,还会引起佝偻病等;如果过剩,则会出现眼睛异常、腭裂、小头症;过量服用,会出现宝宝泌尿系统及中枢神经系统畸形。

(6) 含有鸦片的止痛剂。会引发呼吸系统畸形、心脏畸形等。如果在怀孕末期使用,会导致新生儿呼吸困难。

(7) 类固醇类消炎药。此类药可引起胎儿动脉导管闭塞,导致新生儿肺动脉高压。虽然这种药物可以减少准妈妈的阵痛并延迟产期,但禁止在怀孕末期服用。

(8) 神经镇静剂。其中有的会引发腭裂和心血管畸形。抗忧郁药物也会导致产生先天性心脏病、四肢残疾、尿道破裂的畸形儿。

(9) 降血糖药。怀孕末期使用时,会导致新生儿的低血糖。分娩

前48小时内禁止服用。

(10) 其他有可能诱发畸形儿的药品还有肾上腺素、奎宁、抗甲状腺药物等。

24. 怀孕后为什么要做B超检查?

B超是产前检查的一个项目，一般来说怀孕5周就开始做B超。通过B超可以观察妊娠部位是否正常(排除宫外孕)、胚胎是否存活等。

在怀孕第13周后，B超可以清晰显现胎儿的头颅、躯干、心、肺、肝、脾、胃、肾、膀胱等器官和四肢骨骼的情况。通过测量所得的数据，可估计胎儿发育情况，还能确定胎位及胎盘位置，评价胎盘功能，选择分娩方式。

B超可以帮助释疑。如作为怀孕早期阴道流血者，B超可以确定胚胎是否存活，能否继续妊娠。B超可以确定前置胎盘及前置类型，或者是否存在胎盘早期剥离的现象；对于子宫异常增大的情况，B超可以确定是羊水过多还是多胎妊娠，还能观察胎儿有无畸形；若怀疑胎儿有染色体异常的遗传病，可在B超下抽取少量绒毛组织(宫内脐血或羊水)，再进一步地做遗传检查。B超还能观察胎儿性别。

25. 整个孕期需做几次B超?

一般整个孕期需做3次B超。

(1) 第1次在怀孕18～20周。此时可以确定是单胎还是多胎，并可测量胎儿的头围等。

(2) 第2次在怀孕28～30周。此时是了解胎儿发育情况，是否有体表畸形。

(3) 最后1次在怀孕37～40周。此时确定胎位、胎儿大小、胎盘成熟程度、有无脐带绕颈等，进行临产最后评估。

近年来医学专家提示，B超检查多了，会造成新生儿语言发育迟缓等损伤。这是因为超声波毕竟也是能量的一种形式，达到一定剂量和

辐射时，会在体内产生生物反应，使机体组织受到损伤。因此，孕妇做B超要听从医生的意见，孕妇做B超过频或剂量过大，都是不利于胎儿健康的。

26. 怎样预防宝宝先天性兔唇?

唇腭裂俗称“兔唇”。是一种常见的先天性颜面畸形。主要是由胚胎的部分骨骼组织未能正常发育而引起。先天性唇腭裂是一种多基因遗传病，遗传给子女的概率达14%，健康夫妻生下的宝宝第一胎约有4%的患病，第二胎的患病率则高达10%。近亲结婚其子女发病率更高。

(1) 导致宝宝唇腭裂的原因。怀孕3个月之内出现下述情况，会导致宝宝唇腭裂:病毒感染，如孕妇上呼吸道感染、风疹等。药物作用，如服用抗癫痫药、类固醇、抗过敏、抗癌药物等;内分泌失调，精神性或损伤性因素。怀孕早期的呕吐、厌食、偏食等导致维生素D、叶酸、铁、钙等的缺乏。外部因素，如照X线、主动或被动吸烟、喝酒、缺氧(麻醉或高山反应等)。

(2) 预防先天性唇腭裂。由于整形手术的快速发展，早期唇腭裂可以进行矫治，但早期预防更重要。

孕期适量补充叶酸对预防先天性唇腭裂有一定的作用。研究人员在对比了唇腭裂患儿的家族与不存在出生缺陷的家族后，发现存在某些基因变异的孕妇由于其变异影响了体内的叶酸代谢，如果她们在怀孕期间不能够补充足够的叶酸，就会使她们生出唇腭裂患儿的风险增加。因此孕妇在医生的指导下适当补充叶酸很有必要。

27. 准妈妈在哪些情况下必须去医院就诊?

(1) 频繁呕吐。怀孕早期大多数准妈妈会因妊娠反应出现恶心、呕吐，几周后自愈，属生理现象。若出现频繁剧烈呕吐，吃什么吐什么，滴水不进。为防止水及电解质紊乱，应及早就医。

(2) 腹部异常膨大。胎儿大小与妊娠月份不符合时，表现为怀孕

3～4 个月，腹部却有 5～6 个月大。多表明为双胞胎、并发葡萄胎，应及时就诊。

(3) 阴道流血。孕期出现阴道流血，如伴有小腹痛，多为流产、宫外孕、胎盘早剥或早产，要及早就医，弄清出血原因，进行适当处理。

(4) 头晕眼花。在孕期如果头晕眼花，同时伴有水肿、血压升高等现象，为防止妊娠高血压综合征(旧称妊娠中毒症)，应及时检查治疗。

(5) 心慌气短。妊娠后期，由于胎儿增大，准妈妈在从事较重的体力活动时会出现心慌气短，属于正常现象。但轻度活动或静止状态也出现上述症状时，应考虑并发心脏病的可能，应及时到医院进一步明确诊断。

(6) 全身黄染。孕期皮肤及巩膜发黄，小便呈茶黄色，并伴有恶心、呕吐、厌食油腻及无力等症状时有并发病毒性肝炎的可能，应及时就医。

(7) 风疹感染或用过致畸药物。孕妇如在 4 个月内确诊或与风疹患者有过密切接触，应及时到医院检查。

(8) 阴道流水。未到预产期就发现阴道流水，可能是胎膜早破。羊水可保护胎儿防受撞击，并使胎儿与外界隔离，避免从妈妈生殖道而来的细菌感染。在怀孕 37 周前破水，有可能造成早产、胎儿感染、脐带脱垂等，须立即到医院治疗。

(9) 腹痛。与怀孕直接相关的腹痛，在怀孕期多为流产、宫外孕等；中、后期多为早产、胎盘早剥等。与怀孕无直接原因的有阑尾炎、肠梗阻、消化性溃疡等。

(10) 胎动减少或消失。一般在怀孕 20 周左右，孕妇开始感觉到胎动。胎动的减少是一种警告信号：胎儿可能受到某些因素影响而丧失活力，有些胎儿可能濒临死亡。

(11) 瘙痒。瘙痒是胆汁淤积症患者首先出现的症状，多发生于怀孕 28～32 周左右，最早可在怀孕 21 周，随孕期增大而加重。以四肢为主，其次是腹部，会危害围产期安全。

(12) 下肢水肿。孕妇妊娠后常有踝部及小腿下半部轻度水肿，如

无其他不适，属正常生理现象。但如出现严重水肿和尿中出现蛋白等，可能为妊高征或肾脏的其他并发症，应立即到医院就诊。

28. 产前检查能找出胎儿哪些缺陷病?

一般来说，产前检查可检查出以下一些疾病：

(1) 先天性心脏病。先天性心脏病（简称先心病）是由于在胎儿期心脏病血管发育异常导致的心脏血管畸形，是小儿时期最常见的心脏病，其发病率较高，占出生婴儿的8‰～12‰。据调查发现，新生儿自然死亡的首要病因是先天性心脏病。目前，先天性心脏病的原因，还不十分清楚，但多数认为遗传是主要内因。除此之外，某些病毒作用或药物也可影响胎儿心脏畸形，如孕妇患风疹、流感、腮腺炎、糖尿病等，孕妇接触放射线、服用抗癌药物等也可造成胎儿心脏畸形。

(2) 唇腭裂。唇裂俗称兔唇、缺嘴，是口腔和面部常见的先天性畸形。可发生于上唇单侧或双侧，属于多因素遗传疾病。腭裂是在鼻腔底部，即口腔顶部正中硬腭或软腭或软硬腭出现裂口，俗称“狼咽”。还有一种情况是唇及腭裂，即唇、腭部包括牙床都裂开。引起唇腭裂的原因尚不十分明了，可能与以下因素有关：①遗传因素；②环境因素；主要是孕妇在怀孕期间接触了致畸药物或射线等；③孕妇本身原因。孕妇厌食、偏食导致的营养不均衡或缺乏，夫妻双方年龄都偏大，也会增加此风险。

(3) 多指(趾)。多指(趾)畸形是手足部常见的先天性畸形，其发生率仅次于并指畸形，常合并有并指畸形，它可能是某些综合征的部分表现。多指(趾)较多见的是在一只手(足)上有一个多余的手指(或足趾)。一般多位于小指的尺侧或拇指的桡侧，而中间三指很少有多指畸形。有时可能在两手或足上有1个以上的多指(趾)。多指俗称“六指头”，虽然并不妨碍手的功能，但影响美观和精细活动，多趾需穿特制宽头鞋，不然还是会产生疼痛。一般认为产生这种畸形的原因与遗传有关。

(4) 神经管缺陷。神经管缺陷是常见而严重的先天性畸形，诱发

原因是多方面的。一般认为是一种多基因遗传病。在围产儿死亡中，神经管缺陷的死因为第二位。神经管缺陷主要包括无脑儿、开放性脊柱裂及脑膨出等畸形。神经管缺陷是由于胎儿神经管闭合障碍引起的，其诱发原因除了遗传因素外，往往与孕早期接触有毒物质，如化学污染、农药、放射线，以及孕妇体内叶酸缺乏等有关。无脑畸形是神经管缺陷最严重的形式，发生于妊娠第 3 周或之前，由于前神经管及其上头盖骨闭合障碍引起，随后脑组织发育不良。无脑畸形的胎儿可能自然流产，也可能死亡或新生儿死亡。脊柱裂发生于胚胎发育晚期，大约于妊娠第 4 周，是由于胎儿神经管的中部或尾部区域闭合障碍引起的。15%～20%的脊柱裂合并有其他畸形，如血管异常或腹壁缺陷。胎儿脑膨出，B 超可显示颅骨缺损，缺损部位 75%在枕区，15%在额区，10%在顶区。脑膨出有 30%并发脊柱裂。为降低我国神经管缺陷发生率，卫生部已经决定，从 2009 年开始实施“增补叶酸预防神经管缺陷”项目，全国准备怀孕的农村妇女可免费增补叶酸。增补叶酸要在孕前 3 个月至孕早期 3 个月服用，常能取得良好的效果。据山西省卫生厅报道，育龄期妇女服用叶酸以来，山西省新生儿神经管畸形发生率已由 1997 年的 102.27/万，下降到 2008 年的 19.82/万，减少出生缺陷 4 万余例。

(5) 脑积水。脑积水是指由于脑脊液的产生和吸收平衡障碍引起的脑室系统的扩张。通常是由于脑脊液的吸收障碍引起的，罕见的情况下可由脑脊液的分泌过多造成。脑积水有先天性和获得性两类，每个种类又分为交通性和非交通性两种。交通性积水的梗阻在蛛网膜下隙，非交通性脑积水的梗阻在脑室系统。先天性脑积水往往由以下几种畸形病引起：脑脊水管畸形、小脑扁桃体下疝畸形、第四脑室正中孔及侧孔先天性闭锁。婴幼儿颅后窝肿瘤和先天性疾病（如软骨发育不全、颅颈交界畸形和脊柱裂等）均可伴发脑积水。后天性脑积水主要病因有颅内感染和蛛网膜下腔出血，感染和出血引起的脑积水多为交通性脑积水。

29. 家里养宠物的女性怀孕时应注意些什么?

1971 年 Nahmias 等提出 TORCH(弓形虫 Toxoplasma,风疹病毒 Rubella,巨细胞病毒 Cytomegalic Virus 和单纯疱疹病毒 Herpes)感染综合征能导致流产、死胎、早产和畸形以及先天性疾病的发生,并指出以弓形虫感染最为重要。弓形虫病(Toxoplasmosis)是由弓形虫(Toxoplasma)所引起的一种人畜共患性疾病,广泛流行于世界各地。弓形虫病在我国分布很广,人群感染率为 4.86%。弓形虫是一种细胞内的寄生原虫,猫是其终宿主。与猫、狗密切接触,吃生肉或半熟的肉制品,尤其是食用洗涤不干净的水果、蔬菜均可被弓形虫感染。弓形虫经口侵入人体消化道在肠上皮细胞内寄生,也可存在于脑、肌肉和其他器官中。孕妇受染后弓形虫可通过胎盘感染胎儿,直接影响胎儿发育,严重致畸及影响智力,甚至造成死亡。而孕妇本人可发生流产和早产,因此与优生优育的关系十分密切。

女性怀孕时家里不应再养猫、狗等宠物。已经与猫狗有过密切接触的孕妇,应及早去医院检查,抽血化验弓形虫循环抗原(CAg)、弓形虫 IgM 抗体及弓形虫 IgG 抗体,即可明确诊断。至于孕妇是否要终止妊娠,则需由产科专业医师决定。

30. 怀孕期间可以同房吗?

为了维护母子健康,怀孕期间同房需要节制。特别是怀孕的头 3 个月及临产前的两个月,应禁止同房,以免引起流产或早产。特别是以往发生过流产或早产的,更应注意这个问题。

五、掌握分娩知识做好临产准备

1. 准妈妈产前应做好什么准备?

(1) 调理好分娩前的身体状况。准妈妈要注意休息,注意清洁卫生,尽量不要长时间外出。当每隔10分钟出现一次有规律的宫缩阵痛时,就必须入院了。

(2) 分娩前的饮食要领。注意增加蛋白质和钙、铁等营养素的供给。补充充足的水溶性维生素、一定量的脂肪酸,尤其是亚油酸,可满足胎儿大脑发育所需。

(3) 调整分娩前情绪。临近预产期,准妈妈即有对宝宝降生的渴望,也有对分娩过程的担心和对分娩阵痛的恐惧。调整好心态,相信人的分娩能力是与生俱来的,相信自己能在医生和助产士的帮助下安全、顺利地分娩。

(4) 产前适当运动。进行适当的运动,如做孕妇操、散步等。即使临产了,也不要早早躺在床上。只要胎膜未破,适当地在室内走、蹲、坐、站,不仅能帮助准妈妈放松,也有利于胎儿头部下降。

(5) 做好充分的物质准备。包括清洁舒适的居住环境和备齐婴儿用品。以便作为入院准备工作。

(6) 必要的家庭安排。如是否有人时刻守护在孕妇身边? 分娩阶段,家人如何轮流在医院照料产妇? 宝宝出生后是否请人帮助照顾、料理家务?

2. 准妈妈临产前有什么禁忌?

(1) 忌恐惧紧张。不少准妈妈离分娩日期越近,恐惧感就越强。这种恐惧感完全是多余的。现在分娩的安全性大大提高,如能认真进

行产前检查，重视孕期保健，一般都不会出问题。即使是剖宫产手术，成功率也几乎是100%。家里的亲人要针对产妇的恐惧心理，安慰产妇，说明生小孩是自然的生理过程，尤其已经经过产前检查，应坦然等待生产，鼓励产妇勇敢迎接宝宝的降生。

(2) 忌性急焦虑。不少准妈妈还未到预产期，便担心宝宝会出世，很早就来到医院。还有的到预产期后焦虑不安，甚至乱用中西药物。这样做只会给分娩带来不良影响。因胎儿在预产期提前10天或延后10天出生，都属于正常现象。

(3) 临产期忌外出。已接近预产期，少数准妈妈还乘坐车、船，因车船的颠簸和劳累，常在途中造成意外分娩。为了母子安全，准妈妈临近预产期最好不要随便外出，以免发生意外。

(4) 忌疲倦劳累。在分娩前十多天，生活一定要有规律，吃好、休息好，养精蓄锐，静候分娩。产期来临时，长时间从事适当体力劳动，以便为顺利分娩做好充分准备。

(5) 忌忧愁苦闷。临产前心情不好或处于悲伤忧愁状态，会妨碍顺利生产。此时千万不要去思考生活、工作上的困难和其他不愉快的事情，要保持心情轻松愉快，聚精会神地迎接分娩。

(6) 忌忽视临产期保健。胎儿娩出主要靠子宫收缩及腹压作用，需要消耗大量精力。只有补充足够水分，保证体内能量充足、精力充沛，才能完成艰巨的生产任务。因此临产前需要让孕妇吃好饭，特别是可吃些易消化、营养丰富的食品，如稀饭(小米粥)、面条、牛奶、鸡蛋、巧克力等，以增加生产时的产力。临近产期还要注意按时排净小便、大便。否则，容易造成胎儿感染。

3. 临产前要注意哪些事项?

(1) 清洁与卫生。换上医院的衣裤，以防交叉感染；保证会阴清洁；灌肠以刺激宫缩，加速产程进展，并避免分娩时因粪便污染而引起产后感染。

(2) 排尿。膀胱膨胀可影响胎儿下降及子宫收缩。因此，临产前

每隔 2/3 小时应排一次尿。

(3) 行动须谨慎。初产妇子宫开大 4 厘米以下,经产妇子宫口开大 2 厘米左右,均可下地活动。但在临产后因一直不停地走导致精疲力竭的过激行为不可取。

(4) 减轻腹部负担。此时由于子宫的增大,腹部向前凸出,准妈妈需用力弓背保持平衡,腹带能完全包住腹部,支持腹壁,托起子宫,减轻孕妇的不适感。使用时不要系得过紧或过松,仰卧时系上容易适合体型。

(5) 临产前应充分休息,何时停止正常工作,要因人而异。一般来说,健康状况良好、产前检查一切正常、从事的工作不是重体力、工作环境好,可在预产期前 2 周停止工作,在家休息待产。如果工作较轻,也可照常工作至预产期。如有较重的疾病或产前检查属高危妊娠或有妊娠并发症的孕妇,应按医生的安排提前休息待产。

如怀孕后期,过早、过多地休息,停止正常活动,则容易引起过期妊娠,对分娩有害无益。过早休息还会削弱体力,甚至影响分娩时的产力。一直到分娩前都照常活动的女性,其平均产程一般比非体力劳动女性要短,顺产率也较高。

(6)无需提早入院。如果没有什么意外,不提倡早入院。入院后较长时间不临产,尤其看到后入院的产妇已经分娩,会使准妈妈的心里产生紧迫感。且入院后生活不如家里舒适,也会影响准妈妈的情绪。因此,除非医生建议提前住院待产,还是应在家中安心等待最为适宜。

4. 怀孕晚期要知道分娩前的哪些事情?

(1) 感到胎儿活动减少。感到胎儿不怎么活动了,说明胎儿开始头部固定在骨盆内。这时,准妈妈要抓紧休息。

(2) 预产期临近。做好随时进医院,入院分娩的准备。带好必要的物品,如内衣、牙刷、牙膏、大小毛巾等。

(3) 住进病房后。要进行一些轻的活动,吃一些热量高易消化的食物,以保持旺盛的体力。

(4) 在分娩中。分娩时间长短因人而异。当子宫口即将安全开大的时候,腰部酸痛会非常剧烈,这时一定要深呼吸,可给胎儿提供充足的氧气,等子宫口完全张开,胎儿头部娩出时,就应停止用力,改为较短促的呼吸,帮助胎儿娩出。

5. 怎样辨别异常的胎动?

准妈妈一般在妊娠16～20周便开始感知到胎动。正常胎儿1小时胎动3～5次,12小时胎动次数为30～40次。在妊娠28～38周,是胎动的活跃期,以后稍减弱,直至分娩。妊娠月份、不同时辰、羊水多少和孕妇的运动、姿势、情绪及声音和光线强烈刺激和触摸腹部等,都可以引起胎动的变化。

(1) 怎样辨别异常的胎动? 胎动次数明显减少直至停止,是胎儿在子宫内重度窒息的信号。如果12小时胎动少于20次为异常;少于10次表明胎儿有危险,在子宫内有缺氧的可能。如果一段时间内胎动超过正常次数或无间歇地颤动,也是子宫内缺氧的表现。异常胎动是因脐带绕颈较紧、胎盘功能障碍或孕妇不正常用药及外界的不良刺激等导致胎儿在子宫内缺氧所致。如发现强烈的、持续不停地"扭样"的胎动,或为弱的胎动,应及时就诊。在妊娠28周后,胎动部位多在中、上腹,很少出现小腹下部。如果小腹部经常出现胎动,可视为异常,表明胎位不正常,多为臀位或横位,容易造成分娩困难,应及时去医院就诊。

(2) 计数胎动的方法。取左侧卧位,静心体会胎动的次数。胎儿每动一下记一次数。每日早、中、晚各记录1小时(共3小时)。胎动的总和乘以4,则推算出12小时的胎动次数。

6. 什么是无痛分娩?

确切地说,无痛分娩也不是绝对"无痛",只是设法减轻疼痛,让疼痛变得容易忍受。镇痛主要包括以下几方面:

(1) 精神镇痛。使准妈妈对分娩中的阵缩疼痛有所理解,消除恐

惧、焦虑情绪。指导准妈妈做缓慢的深呼吸动作，以减轻阵缩时的疼痛感觉等。

(2) 药物镇痛。临床中常用安定、杜冷丁等药物。但不可大量使用，尤其是胎儿临近娩出前 3～4 小时内。以免影响宫缩和抑制新生儿呼吸。

(3) 镇痛分娩仪。当产妇出现规律性宫缩后，使用镇痛分娩仪，镇痛效果较为理想。

硬膜外阻滞镇痛有一定危险性，会出现麻醉剂过敏、麻醉意外等，且操作程序繁琐，整个分娩过程中需要妇科医生与麻醉医生共同监督、监测产妇情况。

7. 为什么提倡准妈妈要自然分娩?

有些人认为，剖宫产即可免受痛苦，又不会改变体形，还能保证婴儿的安全，因此有些准妈妈盲目地追求剖宫产。这些都是对自然分娩缺乏正确的认识。其实，自然分娩对准妈妈和胎儿都有好处。

(1) 对于胎儿来说，分娩过程中子宫有规律地收缩，能使胎儿的肺得到锻炼，出生后有利于新生儿呼吸的建立，促进肺的成熟，胎儿出生后很少发生肺透明膜病；分娩时宫缩和产道的挤压作用，可将胎儿呼吸道内的羊水和黏液排挤出来，使新生儿湿肺和吸入性肺炎的发生率大大减少。免疫球蛋白在自然分娩过程中可由母体传给胎儿，剖宫产儿缺乏这一获得抗体的过程，因而自然分娩的新生儿具有更强的抵抗力。

(2) 对于产妇而言：①分娩阵痛时子宫下段变薄，上段变厚，子宫扩张。这种变化使产妇产后子宫收缩力增强，有利于产后恶露排出，子宫复原，减少产后出血，且免受麻醉和手术的影响，产后恢复快；②剖宫产出血量比阴道分娩出血量多一倍，还可能发生羊水栓塞，出现贫血，劳动力减弱、异位妊娠等并发症。

8. 怎样知道分娩开始了?

有下列情况准妈妈就知道快要分娩了：

(1) 子宫底下降。临产前 2 周左右,子宫底下降,准妈妈会觉得上腹部轻松起来,呼吸会变得比前一阵舒畅,胃部受压的不适感觉减轻,饭量也会随之增加。

(2) 下腹部有受压迫的感觉。由于胎儿已经降到骨盆入口处,因此出现下腹坠胀,并且出现压迫膀胱的现象。准妈妈会感到腰酸腿痛,走路不便,出现尿频、尿急症状。

(3) 见红。一般发生在阵痛或破水的前一两天,这是子宫颈正在扩张的征兆,可以引发分娩。如分泌物的量太多,要立即与医生联络。一旦大量出血,必须立刻就医。

(4) 破水。突然感到有很多的液体从阴道排出,然后会持续有水量液体不断流出,当流出的血或羊水增多时,就是该立即去医院的时候了。

(5) 阵痛。准妈妈开始感觉到强烈的疼痛,或疼痛的强度让人难以忍受。如:子宫收缩频率变得密集;疼痛从子宫上部到后下腰,并且一直延伸到下腹部;有时连腿部也会痛;阵痛开始变得很有规律。

9. 产程分为哪几个阶段,需要多长时间?

产程一般分为三个阶段:

(1) 第一产程,宫颈扩张期。指从子宫收缩有规律时开始,到子宫口完全张开的阶段。这一阶段时间最长。初产妇子宫颈较紧,扩张较慢,需 12～16 小时才能完成这个过程。经产妇的子宫颈较松,需 6～8 小时。

这时,准妈妈会感到一阵紧接一阵腹痛,子宫收缩渐渐加强,间隔缩短。与此同时,子宫颈口也逐渐开大,最后开口可达 10 厘米。宫口一开,胎儿的头逐渐下降,宫缩时可见胎头露出阴道口,这时婴儿就快出世了。

(2) 第二产程,胎儿娩出期。指子宫颈口开全到胎儿娩出为止。这时,子宫颈口扩大到婴儿可以完全通过程度。随着胎儿继续下降,压迫胎包,胎膜开始破裂,羊水流出。初产妇需 1～2 小时;经产妇在 1 个小时以内,有的仅数分钟。

这时,子宫每隔 2～3 分钟收缩一次,收缩更为强烈,每次持续 1 分

钟以上。待宫口全开，宫缩痛已减轻，主要有下坠感，准妈妈会感到有个很大的东西堵在那里。此时，准妈妈要按照医生的要求，像解大便一样对腹部施加压力。

但在胎儿即将娩出的一刹那，却又不能用全力，而要张大嘴呼气，可使会阴肌肉充分扩张，然后让胎头慢慢娩出，以免胎头突然冲出而使会阴撕裂或损伤，给产后带来痛苦。

(3) 第三产程，胎盘娩出期，从胎儿娩出到胎盘娩出为止。需要10～30分钟。胎儿娩出后，产妇会一下子感到轻松了。隔5～10分钟后，子宫又恢复收缩，将胎盘及羊膜排出，这时会有少量出血和伴有疼痛，出血量一般50～100毫升。至此，整个分娩过程宣告结束。

10. 怎样预防难产?

分娩主要与产力、产道及胎儿三方面因素有关，这三方面不论哪一方面出了问题，都易导致难产的发生。

产道是固定的先天因素，其他两个因素都是可变、可控的。如骨盆不够宽大的孕妇，孕期最好不要过量食用甜食等，以免胎儿过大造成分娩困难；妊娠中、晚期发现胎位异常者，应及时坚持胸膝卧位等措施，可使胎位转至正常，以避免剖腹术分娩；骨盆入口稍小，而中骨盆和出口尚正常者，于临产后可试产，一旦胎儿头通过入口，其自然分娩的问题不大，如若出现异常，需及时纠正分娩方式或采取其他处理措施。产力是这三方面中最复杂的一个。产力受产妇的情绪、食量及体力等多种因素影响，掌握有关知识，从而能在宫缩时镇定自若，不无端消耗体力，并及时补充能量，达到顺产的目的。

11. 如何应对分娩时脐带缠绕?

发现脐带缠绕时，如果胎儿没有其他异常，准妈妈不必惊慌，也不必立即进行手术分娩。

(1) 当脐带缠绕引起胎儿宫内缺血时，表现出胎动减少，医生会通过电子胎心仪监护胎儿情况，观察是否有异常的图形出现，并根据当时

准妈妈的情况做相应处理，如准妈妈还未临产，医生通常建议准妈妈进行手术分娩，以规避风险。

(2) 如果医生在准妈妈临产时发现脐带缠绕，通常会选择手术或选用产钳助产。也有相当一部分准妈妈即使有脐带缠绕，但未发生胎儿缺氧情况，她们和正常妈妈一样也能自然分娩。胎儿娩出时发现脐带缠绕，医生会立即经头部或肩部将其解脱；若缠绕脐带牵拉过紧，会立即以钳夹剪断脐带。

12. 如何应对羊水过多或过少?

正常情况下，羊水随妊娠月份的递增而逐渐增加，34 周时可达 1000～1500 毫升。以后逐渐减少，一般到足月时，羊水会迅速减少。一旦羊水产生与消退失去平衡，就会引起羊水过多或羊水过少。

(1) 羊水过多极易发生早产、胎膜破裂、胎盘早剥或脐带脱垂。一般无明显不适，但随着羊水的逐渐增多，准妈妈会有明显压迫感、心悸、气喘、无法平卧，甚至呼吸困难，此时应立即到医院行彩色 B 超检查。①若胎儿无畸形、症状不严重者，可继续妊娠，但要注意休息，食用低盐饮食；②症状严重时，需在 B 超引导下做羊膜穿刺，缓慢放出部分羊水。若怀孕超过 37 周，应及时行人工破膜引产；③胎儿若有畸形，应立即中止妊娠。

(2) 当足月时羊水量少于 500 毫升则为过少。羊水过少易造成胎儿宫内窘迫、新生儿窒息及死亡。尤其在临产时常因脐带受压或生产时宫缩，直接影响胎盘血液循环，导致胎儿宫内死亡。

13. 哪些准妈妈需要做剖宫产手术?

(1) 从准妈妈方面来说：①产妇骨盆狭窄或畸形，阻碍产道时；②高龄初产妇；③生殖道受到感染的产妇；④产妇有两次以上产科不良病史；⑤以前因子宫颈闭锁不全而接受永久性缝合手术的产妇；⑥以前曾做过子宫手术，如剖宫产、子宫肌瘤切除，子宫切开术或子宫成形术。自然分娩时，阵痛会使子宫刀疤处裂开，实行剖宫产较安全；⑦产妇患

有高血压，经催生不成功时；⑧产程迟滞的产妇；⑨因前置胎盘、胎盘早期剥离、子宫破裂、前置胎盘出血等，这不但会危及产妇而且也危及胎儿的生命；⑩产妇外伤，可能伤及胎儿，需紧急剖宫产来抢救胎儿；⑪子宫颈未全开而有脐带脱出时。

(2) 从胎儿方面来说：①胎儿胎位不正，如臀位、横位；②胎儿过大，产妇的骨盆无法容纳胎头；③胎儿窘迫，胎心发生变化，或胎儿缺氧，出现胎便；④胎儿过重，预测体重超过 4 000 克时，如经阴道分娩常会发生难产，胎儿外伤，采取剖宫产较安全；⑤胎儿过小，预测体重小于 1 500 克时，剖宫产较安全；⑥胎儿为多胞胎；⑦胎儿畸形。

14. 妊娠异常的处理方式有哪些?

(1) 终止妊娠。在孕检过程中发现有比较严重的问题，如葡萄胎、宫外孕、妊娠并发阴道和宫颈病变、妊娠并发生殖道损伤等，往往出现阴道流血，有时也会再现持续性阴道流血。在这种情况下，医生往往建议终止妊娠，以保安全。终止妊娠的方法有人工方法，也有药物法。医生会根据孕妇的孕周做出选择。当然也会征得夫妻双方的同意。在妊娠 24 周以前，采用人工方法把已经发育但没有成熟的胚胎和胎盘从子宫里取出来，达到终止妊娠的方法称为人工流产。人工流产按妊娠月份的大小可分为早期人工流产和中期引产。特殊情况还可剖宫取胎。

除人工终止妊娠外，还可以选择药物流产方式，这也使孕前终止妊娠方法更加完善。药物流产已日趋完善，特别是早早孕终止妊娠应用最多。妊娠 3～4 个月药物流产的方法与早早孕相似。不同的是最后 1 天服药后的第 3 天需加服几次米索前列醇，另外需在医院观察 1 天以防胎盘剥离不全引起大出血。

(2) 继续妊娠。服用紧急避孕药失败者可继续妊娠。因为紧急避孕药的作用时间较短，不会对胎儿造成很大影响。但对于长期用避孕药的女性而言，最好在停止服药后 3～6 个月妊娠较好。

还有些孕妇在妊娠期被病毒感染或并发其他疾病的情况，这需要医生根据孕妇感染情况做出判断，并决定是否继续妊娠。

六、产后护理和饮食调养

1. 成为妈妈后的第一件事要做什么?

新妈妈"上任"的第一件事,首先要与宝宝产生心与心的亲密结合。需要做以下几个方面事情:

(1) 拥抱宝宝。在出生后 2 个小时内,拥抱宝宝十分重要。拥抱能促进免疫系统的发育,降低血压和心率,缓解紧张情绪,无论是对新妈妈还是宝宝,拥抱的积极作用都显得十分重要。

(2) 肌肤接触。让小宝宝不穿衣服躺在新妈妈胸前,让他(她)能听到他(她)在腹内已听惯了的妈妈的心脏跳动声音,闻到妈妈的体味,听到妈妈对他(她)亲切的呼唤。这可缓和宝宝的不安情绪,会让宝宝感到安全和放松。

(3) 吮吸乳头。尽早让宝宝吮吸新妈妈的乳头,以此让宝宝记住妈妈的体香。

(4) 注视宝宝。宝宝对妈妈很感兴趣,所以,他(她)可能会看着妈妈的脸。这时,把他(她)抱在离妈妈 15 厘米的距离之内,使他(她)能看清。同时,新妈妈也要充满爱意地注视宝宝的眼睛,宝宝会由此感受到妈妈的浓浓爱意。

2. 现代新妈妈应该具备哪些能力?

宝宝的到来,使"新妈妈"更能发掘和开发女性的能量与动力,也让妈妈变得更聪明、更有魅力。

(1) 妈妈的视觉灵敏度和观察力,要高于那些没有经历过怀孕的女性,应能在第一时间观察到宝宝的神情。

(2) 妈妈的学习能力得到拓展。因其要阅读育儿书籍,时刻搜集

各种信息，如：哪儿的保健科较好？什么牌子的奶粉最好？补钙的食疗法有哪些？哪个幼儿园的设施完备、师资力量雄厚？都是妈妈们关注、探讨和要积极参与的。

(3) 有了宝宝后，作为妈妈，那种“没有什么时间可供浪费”的概念，会始终贯穿在生活中，会懂得合理并符合按照运筹学的原则安排每天的时间和活动，更加合理地处理宝宝、家庭和工作的关系，让每个方面都能非常合理安排。

(4) 妈妈会以宝宝的长远利益为基础来考虑和进行家庭的决策，更长远地规划自己和家庭的未来。

(5) 许多妈妈在有了宝宝后，经过自己不断的努力学习，相继通过研究生考试实现自己的硕士或博士梦，不仅提高了自己的学识水平，也树立了正确的人生价值观。

(6) 妈妈在怀孕、生产、哺养的过程中，锻炼了自己如何正视压力并通过自己的能力转化而化解压力。

(7) 与没有成为妈妈的女性相比，做妈妈后对宝宝的哭声更加敏感，增强了同情心。

(8) 充满了对宝宝健康和安全的关注与强烈的责任感。日久漫长地养育宝宝，使女性自身温柔善良的性格得到了升华。

3. 产后为什么要“坐月子”?

一般认为：产后6～8周内，全身各器官组织都起了很大变化，除了乳房分泌乳汁外，各器官在结构和功能上都逐渐地恢复到孕前状态。如子宫由怀孕时似冬瓜一样大，慢慢缩小到原来梨子一样大小。这种恢复过程一般要40～50天，这段时间称为产褥期，俗称“坐月子”。

由于分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常消耗体力，孕妇的气血、筋骨都很虚弱，这时很容易受到风寒的侵袭，需要一段时间的调养。因此，产后需要“坐月子”才能恢复健康。“坐月子”的目的是在这段期间内做适度的运动和休养、恰当地食补与食疗，能使子宫恢复产前的状况；气血经过调理得到逐步恢复，甚至比以前更好。

4."坐月子"期间的家庭护理要注意什么?

"坐月子"期间,家庭护理十分重要,具体要求如下:

(1) 室温要适宜,窗户要常开,使室内空气新鲜。但要避免直接吹风,冬天注意保温。母婴穿衣、被褥要适当,勿过厚或过薄,以舒适为宜。有人认为产妇不能见风,夏天也穿得厚厚的,反会会导致体内的热量排泄不出去,导致中暑。

(2) 分娩前后两天应多卧床休息。如果身体较强健,会阴部无伤口,在6～8小时后可坐起。第二天可下床活动或在床上做举腿、抬头式运动,活动量应逐渐增加,以加快体力和精力的恢复,有利于子宫复原。产后半个月可开始做较轻的家务。但产后一个半月内,不能挑水、拖地、抬重物等,否则易引起子宫脱垂(子宫从阴道脱出)。

(3) 产后最初几天要吃易消化、富含营养且不油腻的食物,如粥、面条、面汤类。以后,随着食量逐渐增加。可多吃一些蛋、肉、鸡、豆类、牛奶、新鲜蔬菜和水果等富含热量、蛋白质、维生素的食物。饮食要搭配得当,多样化,不忌口,多喝汤水,以保证乳汁的分泌。

(4) 每天用温开水或稀释的高锰酸钾溶液清洗外阴,勤换卫生纸;会阴有水肿感或肿胀疼痛时,可用50%硫酸镁或75%酒精纱布外敷;大、小便要避免污染伤口,擦拭应从前向后,便后清洗伤口及外阴。若伤口感染化脓,要及时找医生诊治。产后多汗是正常现象,汗湿衣服要及时更换。夏天可以洗淋浴,不宜洗盆浴。天冷时,可每隔2～3天擦洗身体。

(5) 每天用肥皂和温水擦洗乳房及乳头。喂奶前要洗手,勤换内衣,养成定时喂乳的习惯,每3～4小时喂一次。每次哺乳不超过20分钟。要两侧乳房交替哺喂,一次尽量把乳汁吸尽。如果奶水过多,婴儿吃不完,可用吸奶器吸尽或挤出。

(6) 做健康检查。产后6～8周左右,新妈妈应带着宝宝一起到医院进行健康检查。

5. 怎样预防“月子病”?

(1) 预防生殖器官感染。因分娩后子宫内膜创面还未再生修复,细菌趁机侵入,或因分娩后阴道外口充血、水肿或有撕裂伤等引起。如果此时同房,易发生外阴炎、阴道炎、子宫内膜炎、盆腔炎、会阴部撕裂伤,严重者会引起败血症、失血性休克而危及生命。可通过产前、产后加强营养,充足休息,禁止性交等预防。

(2) 预防泌尿道感染。因妇女尿道短而直,靠近肛门处易被污染,分娩后膀胱和输尿管肌肉松弛易存残尿,分娩后膀胱防病能力降低等造成。可引起膀胱炎、肾盂肾炎,治疗不力时可变成慢性泌尿系统炎症,急性感染严重者可并发败血症。可通过在分娩后4～6小时内排尿及早下床活动,每次排尿排净(以免细菌在里面繁殖)等预防。解尿困难时,可热敷下腹膀胱部位,保持会阴部清洁。

(3) 预防子宫脱垂。因子宫韧带和盆底肌肉在分娩后松弛,使子宫沿阴道方向下移,形成子宫脱垂。会感到小腹下部疼痛或腰痛。那么如何进行预防呢? 产后不能长久站立,或做下蹲动作、提重物、过早跑步及走远路。另外需纠正便秘、慢性咳嗽等,以免腹压变大,并要适当俯卧、胸膝卧位帮助子宫保持前倾位。

(4) 预防便秘。由于产后所进食物过于精细,缺少纤维素,经常躺在床上不活动等会造成便秘。可通过吃蔬菜和水果,多喝鸡汤、猪蹄汤,不吃辛辣食物等预防便秘。便秘出现可服麻仁丸,便后用温水洗肛门。

(5) 预防乳腺炎。乳腺炎由乳汁排通不畅淤积乳房内、孕期忽视乳头的清洁等引起。可通过喂奶前后用温开水清洁乳头、乳晕,保持乳房干爽、干净;喂奶时间要有规律,每次喂奶尽量吸尽乳房内乳汁;喂奶姿势应采取坐式或半倚仗坐式;不要让宝宝养成含乳头睡觉习惯等预防。

6. “坐月子”期间不能洗头、梳头吗?

事实上,人的头发呈周期性的生长。全部头发并不是处于同一个生

长周期。因此，人的头发是随时脱落和生长的。头发的生长期是 3～4 年，退行期大约需几周，休止期大约是 3 个月，再以后头发会脱落。生长期的头发不会脱落，在梳头时掉下来的头发是休止期以后的头发。因此头发本身就会脱落的，与梳不梳头没有什么关系。

对产妇来说，怀孕时体内的激素水平大大高于平时，因此头发生长期会大大延长，平时该脱落的头发不脱落了，头发的寿命延长了。由于分娩，体内的雌孕激素水平发生了很大变化，原来延长了生长期的头发，现在和正常到达休止期的头发一起达到休止期，随之脱落。因此给人的感觉是掉的头发多多了。因此坐月子期间可以洗头、梳头。

7. 产后新妈妈不能忽视的饮食问题有哪些?

(1) 补充水分很重要。产后最初几天常感到口渴，食欲不佳，其原因是胃液中盐酸分泌减少、胃肠道蠕动能力减弱；皮肤排泄功能变得极为旺盛，特别容易出汗；加上新妈妈增加了给宝宝哺乳的任务，因此在月子中补充大量水分尤为重要。补水不一定只喝白开水，果汁、牛奶、汤等都是较好的选择。水分的补充还有助于缓解疲劳、排泄废物，使乳汁分泌充足。

(2) 别忘记补充盐。由于产后出汗较多，乳腺分泌旺盛，体内的盐很容易随汗水流失，适量地补充盐分有助于产后体力的恢复。

(3) 不挑食比“大补”更重要。产后新妈妈每天大致应比怀孕前的饮食量增加 30%左右。只要做到按时吃饭，营养均衡，尽量不挑食，多吃蛋白质的食物和蔬菜就行。完全没有必要按传统说的那样“大补”。过度增加营养，只会造成体重的增加。太多的补品不仅使新妈妈身体承受不了，还会通过乳汁影响宝宝的内分泌功能。

(4) 饮食对乳汁的影响。多吃一些能够促进乳汁分泌、含有大量维生素、铁等微量元素的食品。多喝牛奶和骨头汤以补充钙质。尽量少吃辛辣食品，如洋葱味、大蒜味进入乳汁中，会使宝宝有可能拒绝吃奶。

(5) 不能只喝小米粥。小米的营养价值与大米相比，其粗纤维、

铁、维生素B2、核黄素含量较高。适当吃一些小米粥对产妇有好处，但它的营养成分并不全面，所以绝不能整个月子期间都吃它，以免造成营养不良。

(6) 注意食物的多样化。蔬菜最好按照五色搭配原理，黑、绿、红、黄、白色蔬菜都能在餐桌上出现，既增加了食欲，又均衡了营养。吃下去后，食物之间也可互相代谢消化，同时也解决了许多女性偏食的问题。

8. 产后新妈妈应补充什么营养?

(1) 一般来说，产后应多进食高热量饮食，如:脂肪、蛋白质类。但由于产后数周内脾胃功能尚处于虚弱状态，因此进食量应采取渐进的方式。食物品种要多样、新鲜可口，并多喝汤类。乳母每日可吃5～6餐，每餐应做到干稀搭配，荤素搭配。

(2) 多吃蛋白质和B族维生素丰富的食品，增强身体的细胞活力。

(3) 产后初期，宜食用红糖水或红糖大枣汤、红糖面条、红糖鸡蛋汤等。这些食物不但能益气、温中、补血，还能缓中、行血、活血，温经祛瘀，排除恶露，并有一定的止痛作用。

(4) 由于失血较多，需要补充含铁食物。应多吃一些鸡蛋、豆腐、瘦肉、鱼、虾、动物血、动物肝、牛奶、红糖、奶粉、干酪、干松鱼、豆豉等含铁较多的食物。肝类、菠菜和维生素B_2、维生素C等一起食用，效果会更好。

(5) 牛奶、豆腐、鸡蛋、鱼、虾中，除含丰富的蛋白质外，还含有大量的钙。新妈妈多吃这些食品，可增加乳汁中的钙含量，有利于婴儿骨骼、牙齿的发育。

(6) 山楂酸甜可口，食后能增进食欲，帮助消化，并兴奋子宫，促使子宫收缩起到加快恶露排出的作用，并有祛寒的效果。

(7) 排骨、猪蹄、鲫鱼汤等有下奶作用。这类汤滋味鲜美，能促进食欲和分泌乳汁，宜常服，且应将汤和食料一起吃。

(8) 每餐吃一些新鲜蔬菜(芹菜、韭菜、胡萝卜、绿豆芽、大白菜

等)，并常吃水果，能使大便保持通畅。

9. 母乳喂养中不能犯的错误有哪些？

(1) 避免一些婴儿较敏感的食物，如大蒜、洋葱、包心菜、巧克力等。

(2) 不要吸烟。香烟的有毒物质会通过乳汁进入宝宝体内。在宝宝周围吸烟，会引起宝宝呼吸道方面的毛病。

(3) 在未向医师咨询的情况下，不服用任何药物。

(4) 应避免饮酒，或偶尔只喝一小杯。黄酒可避风寒，预防产后关节痛等病，亦能通经活血、温补脾胃，有促进乳汁分泌的作用，可适量喝一些。

(5) 限制咖啡因的摄取量，大量喝咖啡会使宝宝心神不宁。

(6) 尽量不服用通便剂，必要时可使用开塞露通便。

(7) 避免含有过量化学物质的食物。选择接近自然状态的食物。

(8) 尽量消除食物中所附着的杀虫剂。用天然环保的清洁剂或清水清洗蔬菜和水果表皮：瘦肉、家禽类食品，一定要洗净后再食用(动物所吞咽的杀虫剂会储存在脂肪表皮中，而内脏中可能也会含有这些物质)。

(9) 避免经常食用淡水鱼。因为有些淡水鱼可能遭受污染。

10. 为什么素食催奶很有效？

科学研究发现，用素食来催奶效果十分明显，即：

(1) 每天吃大豆及豆制品。钙、铁是宝宝成长中最重要的矿物质，如果保证母亲有足够的钙、铁，就不需要添加人工制作的食品，大豆中的钙含量几乎是牛奶的两倍，铁含量也高于鸡蛋黄。大豆中的异黄酮还有双向调节人体雌激素的功能，会刺激泌乳素的产生，这是其他食物都不具备的。

(2) 每天喝原味蔬菜汤。原味蔬菜汤就是将各类蔬菜，主要是用根茎、花果不加任何调料煮汤。原料一般包括黄豆芽、西兰花、菜椒(青

椒、黄椒、红椒均可)、丝瓜、毛豆、西葫芦、西芹等。每次选择4种以上即可。蔬菜汤原味清香,可当茶喝,在产后当天(或剖宫产的次日)即喝,有极佳催奶作用。以后每天不少于喝两次。

(3) 多吃坚果类食物。坚果中富含蛋白质、维生素和钙、铁、锌等矿物质,特别适合作新妈妈的营养食品。建议新妈妈将坚果粉碎后冲水喝。不添加任何成分的坚果粉,如杏仁粉是很好的催奶食物。

11. 怎么知道母乳是否充足?

母乳不足时常有以下表现:

(1) 母乳不足时宝宝体重增加较慢,如每月增重少于500克,或者出生两周后其体重仍然处于出生时体重。

(2) 宝宝尿量少而浓。宝宝每日小便次数少于6次,尿色黄而有味。

(3) 宝宝吃母乳后不满意,睡不好,常哭闹。

(4) 宝宝总想吃奶,每天吃奶10次以上,而且每次吃奶时间过长。

(5) 妈妈乳房没有膨胀感,挤奶时没有奶滴出。发现母乳不足后,应立即查找原因,如是否每次喂奶的时间不够?或喂奶的次数少(每天喂1～2次,晚上不喂奶);或是妈妈真的没有奶。

12. 乳头凹陷怎么办?

有的新妈妈产前未做好乳头的准备工作,在宝宝降临后才发现,本应与新生命亲密接触的乳头呈凹陷状,无法正常哺乳,给嗷嗷待哺的宝宝吮吸乳汁带来困难。于是,常有年轻的新爸爸急不可耐地用手拉,或自己用嘴吮吸。此法往往造成乳头感染、损伤,有的甚至引发乳腺炎。

正确纠正乳头凹陷的方法是:准备一次性20毫升注射器1副、剪刀1把、脸盆1个、毛巾1条、温开水适量。取下注射器针头,在注射器1毫升标记处剪去注射器头部。抽出注射器活塞,将注射器尾部紧扣乳头,插入活塞。操作者左手持针筒,右手持活塞柄向后慢慢抽动活塞。如此重复1～2次,就可使乳头突起。乳头突起后,用温热毛巾擦

洗产妇乳头，宝宝即可吮吸。经宝宝多次吮吸，利用负压作用乳头就不会再内陷。对于一次未能纠正乳头凹陷的状况，可每隔3～6小时重复一次。

13. 产后何时来月经?

女性产后的月经恢复是一个自然的生理现象。恢复的时间有早有晚，早的可在满月后即来，晚的要到宝宝1岁后才恢复。

如果新妈妈没喂奶，月经通常在产后6～8周内恢复。一般没有哺乳的妈妈40%在产后6周恢复排卵；产后8～12周还没有恢复排卵及月经的妈妈大约只占35%。哺乳的妈妈，在产后12周约有25%会恢复排卵与月经；大多数哺乳妈妈通常18周完全恢复排卵机能。有时很难确定产后第一次月经的确切时间，而且少数妈妈会在分娩后马上开始有少到中量的间歇性出血。

大多数人产后第一次月经量比平时量多，第二次就会正常，因此不必治疗。当月经来潮时，哺乳妈妈的乳量一般会减少，乳汁中所含蛋白质的含量偏高一些，脂肪的含量偏低一些。这种乳汁有时会引起宝宝消化不良。但这是暂时现象，待经期过后，乳汁就会恢复正常。因此无论是处在经期或经期后，妈妈都无须停止喂哺。

14. 哺乳期内新妈妈怎样避孕?

采用避孕方法应以不影响哺乳为原则。

(1) 工具避孕。属于这一类的有男用避孕套、女用阴道隔膜(使用前应先咨询医生，选择适用的大小型号)。

(2) 宫内节育器。放置宫内节育器的时间由医生确定，一般在产后42天检查时放置。但应符合以下条件：子宫收缩恢复良好，产后恶露干净5天以上；无子宫腔或会阴感染现象；无其他禁忌证。

(3) 阴道药物。因其只含低剂量孕激素，所以不会影响哺乳。

(4) 外用杀精剂。如各种避孕栓、避孕片、避孕药膜、避孕药膏等。因属局部外用，不会影响哺乳。

15. 产后如何保养乳房?

产后新妈妈要注意保养好乳房,以保持好的体形。

(1) 做健胸操。及时进行胸部肌肉锻炼,能使乳房坚挺、结实、丰满。

(2) 戴合适的胸罩。从哺乳期开始就坚持戴胸罩。要选择大小合适、有钢托的款式。如果不戴胸罩,体量增加后的乳房会明显下垂。

(3) 经常按摩乳房。将一只手的食指、中指、无名指并拢,放在对侧乳房上,以乳头为中心、顺时针由乳房外缘向内侧划圈。两侧乳房各做 10 次,可促进局部血液循环,增加乳房营养供给,有利于雌激素分泌。

(4) 沐浴乳房。在沐浴时,使用淋浴器用热水交替喷洒乳房,有助于提高胸部皮肤张力,促进乳房血液循环。

16. 产后能看书、写字和看电视吗?

新妈妈在分娩 2 周后,只要不感到疲劳,可以适当地看电视、报纸、书籍。育儿日记也可以记,但应避免写一些很长、很费精力的东西。选择育儿日记本时应尽量选择宽格子的,笔色也宜用深颜色的。

新妈妈的身体状况不同,健康恢复的快慢也不一样。看书、报只要时间不过长,光线好,姿势正确,对眼睛是不会有损害的。电视机的放射线辐射剂量都有严格要求,据专家测试,距离电视机 1.5 米以外的放射线辐射剂量低,相对比较安全。然而连续几小时看电视,对于神经系统和感觉器官的刺激,即使是正常人也会感到疲劳。总之,看电视只要掌握好时间和距离,还是很安全的。

17. 产后多久才能同房?

产后子宫内膜有一层伤口,需要很长时间才能完全长好。过早同房,会延长恶露排出时间,或引起生殖系统感染。所以最好是在产后一个半月以后开始同房;如果阴道不断有少量血液流出,证明子宫收缩不好,或内膜尚未愈合,应继续禁止同房,并请医生诊治。

七、产后疾病的预防和治疗

1. 怎样预防断奶后身体发胖?

年轻妈妈认为,一旦断奶后,奶水中的营养成分便会储藏于体内而使她们发胖。

尽管成年女子具备泌乳的器官和功能,但她们却不会泌乳,只有当婴儿降生、胎盘排出体外、体内性激素发生调整、泌乳素水平上升而通过神经内分泌的调节,乳汁才产生出来。因此,从某种意义上说,乳汁是由出生婴儿带来的。尽管对于宝宝来讲,乳汁是一种营养丰富的食品,但其本身成分中90%是水分,对妈妈来讲,根本不具有“致胖因素”。哺乳期间,为使奶水充足和富于营养,新妈妈每天吃鱼、蛋或鸡、鸭。加上有些人本来就不喜欢运动,有了宝宝以后,忙于家务,会忽视产后锻炼。断奶后,夜间不需要喂奶,睡眠情况更好了,人就容易发胖。所以,生宝宝以后人是否会胖起来,与是否断奶并无直接关系。

2. 产后新妈妈如何避免生育性肥胖?

产后新妈妈引起的肥胖主要是因为妊娠引起下丘脑功能紊乱,脂肪代谢失去平衡,故称为生育性肥胖。产后要保持窈窕的体态,新妈妈应注意:

(1) 早期活动。产后身体健康,没有特殊情况,24小时即可下床活动,半个月后可做一些轻便的家务活。通过活动,可以增加神经和内分泌系统的功能,促进新陈代谢的调节,还可以消耗体内过多的脂肪和醣分。

(2) 合理膳食。产后不必过多地进食高脂肪食物,但可多吃些瘦

肉、豆制品、鱼蛋、蔬菜和水果，既能满足身体对蛋白质、矿物质、维生素的需要，又可以防止肥胖的发生。

(3) 亲自哺乳。哺乳可以加乳汁分泌，促进母体的新陈代谢和营养循环，，还可以将身体组织中多余的营养成分运送出来，减少皮下脂肪的蓄积。

(4) 做产后操。分娩 7 天后，可在床上做仰卧位的腹股运动和俯卧运动的腰股运动。如双腿直上举运动、仰卧起坐运动、头肩和腿的后抬运动等，这些运动均可减少腹部、腰部、臀部脂肪。

(5) 坚持自己带宝宝，定时给宝宝喂奶、换尿布。

(6) 上、下班不坐车或少坐车，尽量多步行走路，坚持一段时间后，会发现有明显控制体重的作用。

(7) 减少腹部脂肪的诀窍：坐椅子坐一半留一半，同时挺直身体，收紧小腹。不应将整个身体瘫在椅子上。

3. 产后常见的减肥方法有哪些?

(1) 运动减肥法。游泳、散步、慢跑类运动一般不会给关节增加负担，同时又使腿部、腹部得到锻炼。减肥专家不赞成进行剧烈运动，如跳迪斯科、太空舞等，这些剧烈运动会加重关节的负担，使淋巴系统阻塞加重，不利于脂肪的排泄。

(2) 中国式减肥法。包括减肥茶、各种减肥药物、按摩减肥、针灸减肥、气功减肥、中医药减肥等，这些方法有一定的减肥作用，但停用后较易出现反弹。由于其痛苦较小，所以受到人们的欢迎，有些方法也确有效果。

(3) 器具减肥法。使用电脑减肥健身仪，这是当今世界减肥健身的新趋势。

(4) 各种药物或保健食品减肥法。

(5) 减肥体操。如果自身有一定的体操基础，可进行减肥体操运动，如骨盆减肥操等。

4. 怎样巧用鸡蛋去除妊娠纹?

鸡蛋营养丰富,除了作为食物外,还具有独特的药用价值。中医认为鸡蛋清性甘寒,能清热解毒,自古以来就用其促进组织生长、伤口愈合。其对于消除或减轻产后妊娠纹,也具有一定功效。

先将腹部洗净后把鸡蛋清敷在腹部,按摩 10 分钟后擦掉;还可以同时加入一些橄榄油,其中的维生素 E 对促进皮肤胶原纤维的再生有好处,维生素 A、维生素 C 可防皱。

腹部敷好鸡蛋清后,还可以用纯棉的白条布裹在腰腹部,白天裹好,晚上睡觉时放开,第二天更换,因为蛋清有收紧皮肤的作用。这样不仅有助于产后妊娠纹的消失,还有助于体型的恢复。

妊娠纹一旦产生,要想完全消除是十分困难的,所以预防很重要。因此在孕前要加强锻炼,以增加皮肤弹性。同时,孕期应多吃水果和蔬菜,以补充足量的维生素。

5. 如何处理剖宫产留下的疤痕?

剖宫产后,新妈妈最关心的,莫过于如何将肚皮上的疤痕去掉。其实,疤痕一旦形成,是没有办法完全去除的,但却可以改善。

(1) 颜色深浅和体质有关。疤痕的形成与肤色及体质有关,肤色越深越容易有疤痕。不管是外伤或手术,只要伤口深入真皮层,人体就会产生疤痕组织,将伤口连接起来,因而愈合和留下疤痕。

(2) 自己的体质容易有疤痕吗? 观察自己以往打预防针或疫苗时留下的疤痕,如果平整,不红肿,为不易有疤痕的体质;如果凸起,颜色又红,疤痕体质的机会就很大。

(3) 直式、横式切口对外观的影响。疤痕的美丑与伤口的张力有关,剖腹的伤口如果刚好跟皮肤纹路平行,疤痕可以隐藏在纹路中,以后只留下淡淡一条线,几乎看不见,所以横切的剖宫产伤口比较美观。如果伤口刚好跟皮肤纹路垂直,疤痕就会严重一些。

(4) 选择适合的缝合方式。目前最常用的缝合有肠线、美容钉、美

容夹等，都各有优缺点。肠线使用较方便，术后可自行吸收，能减轻伤口的疼痛，但少数人对肠线的吸收较差，会在终线部位产生脓疡，造成伤口疼痛不适，甚至引起肉芽肿组织的产生；使用美容钉或美容夹，手术后5～7天后就可移除，不会造成刺激，但在拆钉子或拆线的过程中，可能会引发伤口疼痛不适，夹钉子的地方留下少许痕迹。

(5) 术后护理帮助疤痕愈合。术后不宜剧烈移动身体，以免使伤口不平整，影响日后疤痕的外观；饮食应尽量清淡，避免刺激性的食物，使伤口能尽快愈合；伤口应保持干燥。出院后，若确定恢复好，可用透气纸胶带顺着伤口贴上，压迫疤痕，防止伤口变宽变厚，3～4天更换一次，并持续3～6个月不等。

6. 怎样预防和治疗产褥中暑?

产妇产褥期中暑，常发生在炎热季节。多由于居住房屋过小，通风不良，以及产妇受旧的风俗习惯影响，过于保暖，居室不开窗，不通风，严重妨碍机体散热而引起。体内温度升高可加速身体各种代谢，最后引起体温调节中枢功能失调，甚至呼吸、循环功能衰竭。

产褥中暑按病情的轻重，可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。先兆中暑表现为头痛、头晕、口渴、多汗、心悸、恶心、胸闷、四肢乏力。此时可能已有低热，但也可体温正常。先兆中暑如未及时处理，则体温升高可达38.5℃以上，产妇面色潮红，心跳加快，口渴、胸闷等症状继续加重。这时如果不再妥善处理，病情继续加重发展成重度中暑，体温可升至40℃以上，面色苍白，呼吸急促，血压下降，可出现谵妄、昏迷、抽搐甚至死亡。故应引起产妇和产科工作者的高度重视。

产妇中暑的治疗原则是迅速改变高温环境，将产妇移至凉爽、通风的地方。先兆中暑可尽快饮用含食盐的凉开水，同时服用十滴水、人丹等。对轻度及重度中暑的产妇，应解开衣服及迅速采取降温措施，以及在头部、腋下、腹股沟等浅表大血管部位敷冷毛巾或放置冰袋以达到快速降温的效果。如病情较重应尽快送医院治疗。

产褥中暑重在预防，在产前检查过程中，妇产科医生应向孕产妇加

强防暑知识的宣传，告诉产妇必须破除旧的风俗习惯，产妇居室应定时通风换气，避免穿着过多而影响散热。

7. 怎样预防产后出血?

在产后24小时内，产妇失血400 ml以上时，称为产后出血。当胎盘未排出前即开始有过多流血者，应考虑为胎盘滞留引起的出血。如为胎盘排出后出血，应详细检查胎盘，以确定子宫腔内是否有胎盘残留。排除胎盘残留以后仍有出血者，应检查子宫收缩力是否良好，如果子宫收缩良好，则应检查产道是否损伤。

为了预防产后出血，要求胎儿娩出不宜太快，手术助产时要避免产道损伤。对有产程延长趋势的产妇，必须积极处理，以防宫缩乏力。处理胎盘要适当，胎盘在未剥离前，不能揉压子宫或牵拉脐带，强行娩出胎盘，以免胎盘剥离不全。胎盘娩出后，一定要详细检查胎盘、胎膜是否完整，如发现有残缺不全，应立即探查宫腔，取出残存组织。另外，要坚持做好计划生育，因为多次刮宫做人工流产会使子宫内膜损伤，分娩时会造成胎盘与子宫壁粘连，不能完全脱落而引起大出血。

8. 怎样预防和治疗产后尿滞留?

产后暂时性排尿功能障碍，使尿液不能顺利排出，称为产后尿滞留。这是因为在分娩中膀胱被压迫，由于用劲使膀胱壁和腹壁的紧张度减退，排尿的力量减弱。而且由于产妇躺着不习惯床上小便，再加上有的产妇会阴切开或外阴部的伤口疼痛，以致排尿困难。尿滞留可影响子宫收缩，增加产后出血，并可诱发尿路感染。故应针对病因及时处理缓解症状。

产后尿滞留发生时，可用清洁的毛巾在产妇的下腹部或外阴部作热敷，这样常能取得良好效果。也可用新斯的明0.5 mg肌注一次，可促进排尿功能。尽管伤口有些疼痛，也要努力做到自发排尿。在上述处理无效分娩后8小时以上还没有自发排尿时，可在严密消毒下导尿。如果滞留尿量甚多，膀胱高度充盈则应分次排尿，以防止膀胱内压力突

变而引起黏膜出血或休克。尿滞留2～3天未能解除者，应适当加用抗生素预防感染，尤其是对留置导尿管者更需如此。

9. 怎样治疗产妇便秘？

产妇发生便秘十分常见。这是因为产后2～3天躺在床上不运动，又因产后身体比较虚弱，腹压降低不易使劲，会阴切开或外阴部的伤口疼痛，以致排便困难而发生便秘。那么，处理便秘用什么方法呢？首先应吃一些富含纤维素的食物，并多喝开水。蜂蜜对肠道有润滑作用，可适当吃些蜂蜜。如果仍不奏效，则可口服大黄苏打片，每日三次，每次三片，常能取得较好效果。必要时也可使用开塞露通便。如果持续便秘，则应请医生诊治，切不要自己乱服泻剂，以免造成不良后果。

10. 为什么产妇易患急性乳腺炎？

哺乳期的妇女最易患急性乳腺炎，且初产妇较经产妇更为多见。初产妇第一次哺乳时，乳头皮肤娇嫩，容易因婴儿吸吮而造成损伤，形成乳头破裂，为细菌的侵入开了方便之门。由于婴儿吸吮乳头可产生剧痛，而影响产妇正常哺乳，使乳汁更易在乳房内淤积，其分解产物是细菌良好的培养基，细菌大量繁殖而引起急性乳腺炎。这时，乳房发硬，皮肤发热，触痛明显，疼痛难忍。产妇可有发热、畏寒，体温可升高到38℃以上，如不及时积极治疗，可发展为乳腺脓肿。

乳腺炎一经发现，必须去医院由医生采取积极治疗措施，避免炎症范围继续扩大。急性乳腺炎患者必须由医生指导选用合适的抗生素治疗，一般应治疗10天左右，常用的抗生素有青霉素、头孢拉啶、头孢丙烯及红霉素等。对乳腺脓肿患者必须及时手术切开引流治疗。

急性乳腺炎重在预防，关键是防止乳汁淤积，保持乳头清洁及避免损伤。为增强乳头的抵抗力，有乳头内陷的产妇更应注意，每次哺乳均应使乳汁吸尽。乳汁过多，婴儿吃不完，可用手把奶挤出，或用吸奶器把奶吸尽，以防止乳汁淤积。

11. 怎样预防和治疗产褥感染?

凡分娩时及产褥期生殖道受细菌感染,引起局部和全身应性变化时,均称产褥感染,又称产褥热。产褥感染是产妇在产褥期最常见的并发症,发病率为 1%~8%。由于产褥期发热绝大多数系产褥感染所引起,因此在分娩 24 小时后到产后 10 天内,每日应测量体温 4 次,凡体温有 2 次达到或超过 38℃,而又不能证实有其他疾病存在时,都可视为产褥感染。引起产褥感染最常见的原因是,在分娩过程中使用的器具和医生、护士的手臂消毒不彻底,或产妇恶露不清洁所造成。严重时产妇体温持续在 38℃以上,可伴有发冷甚至寒战,应立即送医院诊治。

产褥感染重在预防。在分娩时医生、护士必须严格注意操作规程。产妇必须卧床休息,合理增加营养以增加抵抗力。处理恶露要注意卫生,更应保持外阴部的清洁,每天用温水洗外阴并要勤换内裤。



八、怎样护理和抚养宝宝

1. 为什么要对新生儿进行健康筛查？

新生儿健康筛查能尽早发现那些能够及早替代治疗、早期干预的疾病。对于不易根治的疾病，可通过药物、食物或其他方法进行替代、干预或治疗，从而避免、延缓或减少疾病对宝宝的影响。如苯丙酮尿症会造成宝宝大脑受损，影响智力发育；先天性甲状腺功能低下，是由于先天性甲状腺功能发育迟缓，不能产生足够的甲状腺素，致使包括大脑在内的器官发育受阻，出现以呆傻为主要表现的发育滞后。如先天性听力功能降低，可导致发音障碍，引起先天性聋哑，若早发现可及早使用助听器或进行人工耳蜗植入手术，改善发音障碍。

目前，进行苯丙酮尿症和先天性甲状腺功能低下的新生儿筛查比较普及。一般在新生儿开始吃奶 72 小时后，可最后排除宝宝是否患有这两种疾病。

2. 如何对新生儿进行全身检查？

洗澡时可对宝宝从头到脚做一番观察；喂奶时了解宝宝吃奶前情况；换尿布时可看到腹部、臀部和排便情况；与宝宝交流时可发现宝宝的听力、视力或精神状态有无异常等。如果要做专门检查，可采用从头到脚、由前至后的顺序进行检查。

(1) 头部。用手轻轻抚摸宝宝的头皮，感觉有无肿块、有无凹陷，了解前囟和后囟的大小，让宝宝张嘴，看其口腔内有无异常；用红色球放在距宝宝双眼 30 厘米处，观察双眼能否追视红球。

(2) 颈部。颈部是否端正，有无肿块，活动是否自如。

(3) 胸部。观察胸部两侧是否对称，有无特别隆起，呼吸动作是否

协调,有无呼吸困难;双侧乳房有无红肿和渗液。

(4) 腹部。先看有无腹胀,再用手轻摸腹部,感觉一下是否柔软,腹部有无红晕和硬结,有无渗液。

(5) 臀部。皮肤是否光滑,臀后部有无包块和红肿。

(6) 生殖器。男婴尿道开口是否在正前方,双侧阴囊是否对称、柔软,感觉一下有无睾丸;女婴有无尿道口红肿等。

(7) 肛门。肛门周围有无红肿。发现有陶土色大便,一定要及时就诊。

(8) 四肢。有否多指(趾);双侧大腿纹是否一致,双大腿能否摊平,了解有无先天性髋关节脱位。

(9) 其他。可每 4 个小时给宝宝测一次体温;洗澡、换衣时,观察皮肤皱褶处有无小脓点,皮肤黄疸是否消退;还要关注宝宝的精神状态。

3. 如何观察新生儿的囟门?

新生儿的囟门是反映宝宝健康的窗口之一。观察囟门时特别应注意以下几个方面:

(1) 囟门过大,超出相应年龄的正常值,提示宝宝骨骼发育及钙化障碍,可能患佝偻病、呆小症等。

(2) 囟门闭合过早,提示有脑发育不良的可能,此时头围也会小于正常。

(3) 囟门至 18 个月仍不闭合为闭合延迟。常见原因有:颅骨生长减慢。如甲状腺功能低下、侏儒症等,患佝偻病常常伴有多汗、夜惊、方颅、颅骨软化等。

此外,患有脑积水、脑肿瘤时也可能引起闭合延迟,此时患儿头围往往增大。

(4) 囟门饱满或明显隆起。说明颅内压增高,常见于脑积水、颅内感染,如脑膜炎、脑炎等。

(5) 囟门明显凹陷,常见于严重脱水,如宝宝患严重腹泻。

4. 如何观察新生儿的五官及皮肤?

大多数宝宝在出生后的48～72小时时,皮肤会出现黄色,这是"生理性黄疸"的表现,对身体无害。但如果黄疸时间过久或胆红素特别高,须到医院检查。

刚出生的宝宝全身附着一层胎脂,让皮肤看起来不太明亮。胎脂通常在几周内会自动褪去,新生儿在出生24～36小时后会有脱皮现象,并持续2～3周。由于新生儿的表皮角质层在出生时并未完全褪去,再加上油脂分泌不足,所以皮肤容易产生干燥或皲裂现象,新妈妈一定要为宝宝擦拭宝宝油以滋润皮肤。

另外,新生儿脸上常会发现一些白色的"粟粒疹",或鼻头上散布一些类似痘痘的"新生儿痤疮",或头部、眉毛、双颊、耳朵等处有一些不易去除的黄色皮屑,这些现象多数会在数月后消失。冬天常见许多宝宝脸上红彤彤的,皮肤粗且干燥,形成所谓的湿疹,需给予充足的宝宝油或凡士林等改善皮肤状况;夏天常见的皮疹是痱子,由于新生儿的汗腺尚未成熟,很容易由此造成汗孔阻塞而导致发炎。

"胎记"是因某些正常细胞过度滋生形成的结果。部分蒙古斑、莓状血管瘤会随着宝宝的成长而消失。有些会伴随宝宝成长而继续增长,只要不会转化成皮肤癌就无大碍。

5. 怎样识别新生儿的几种"不正常"状况?

(1) 体重下降很正常。在宝宝出生后的3天里,宝宝体重会减少10%,这是生理性掉磅。这是因为宝宝在出生前长期浸泡在母体的羊水中,出生后这部分水分会收缩,同时还有大量胎粪排出。出生3～5天后,体重开始回升。如果之后还出现体重减轻的情况,应请医生对宝宝进行检查。

(2) 皮疹如期而至很正常。宝宝粉刺出现在出生后几天到1周左右,足油脂腺堵塞在面部产生的小白疹泡;中毒性红斑症状使皮肤发红、成泡状,有白色或黄色的小肿块;脂溢性皮炎或乳痂,会引起眉毛周

围、耳后及脖子周围的皮肤脱皮。这些都不需要治疗，只需用温和的、无刺激的香皂清洗即可，通常会自动消失。对于有出脓或伴随发烧(即感染)，情况越来越恶劣的症状，需及时去医院治疗。

(3) 经常吐奶很正常。宝宝的胃呈水平状，贲门又较松，吸吮的同时伴生理性咽气，会导致奶粉或母乳重新溢出来。准妈妈不必担心宝宝会饿着。一般喂奶后，应将宝宝竖直抱起，在其背部轻拍几下，让他打几个嗝，把吞下肚子的空气吐出来。

(4) 咳嗽很正常。咳嗽和打喷嚏是宝宝清除障碍的一种途径，并不一定是疾病。在宝宝咳嗽、打喷嚏时，要注意清洁宝宝的鼻孔，看有什么刺激，如灰尘或喉咙中的黏液或唾液。只有伴随咽喉充血或发热，干扰宝宝吃饭、睡眠时，才需要引起注意。

(5) 排便“异常”其实很正常。母乳喂养的宝宝，每次吃完都会排便，大便较稀，呈淡黄色、芥末状，也有隔一天一便，甚至 4 天排一次大便，且排量较多的情况，这是正常的。奶粉喂养的宝宝，大便类似于蛋黄酱，一天可有两三次排便。如果宝宝排便连续几次都很困难，可能患有便秘。如果宝宝排便比平常稀薄，或带有血丝，可能会有感染的状况发生。

6. 如何控制新生儿的体温?

控制新生儿的体温必须做到：

(1) 新生儿居住的房间要阳光充足，室内多开窗户，可保持空气流通，保持适当的温度，最佳的室内温度为 26～28℃。注意防止室温过高。尤其是酷暑季节，如果新生儿盖得过厚、包裹过严，加上新生儿体温调节能力差，体温很容易升高。所以防止室温过高有重要意义。

(2) 有空调设备的家庭可将室温调到 22～24℃. 这是新生儿居室最理想的环境温度。没有空调设备的家庭，可采用其他办法降低室温，使之接近 24℃。开窗通气，即开窗不开门，或开门不开窗。也可在室内容器中放冰块，冰块逐渐溶化，吸收热量，降低室温。

(3) 宝宝的衣服要柔软、宽适。衣服、被褥应选全棉品，带子不要

缚得过紧。

由于新生儿体温调节功能不完善，衣被包裹得太厚可发热，过冷又会使体温不升。衣服的增减要根据气温来决定。

7. 特别要警惕新生儿什么样的哭声？

(1) 夜间惊哭。宝宝在夜间经常醒，哭一会儿，睡一会儿，很不安宁，如同受了惊吓；哭时常呈睡状，闭着眼睛哭，同时肢体抖动，宝宝可能缺钙，需要给宝宝补钙。

(2) 阵发性啼哭。突然剧烈地哭闹。这种哭闹非同寻常，一阵一阵的哄不住，哭闹时宝宝面色苍白，表情痛苦，呈屈腿卧位。过一会儿可玩耍或安静入睡，但间隔一段时间又再次剧烈哭闹。宝宝可能患上肠套叠，应赶快带其就医。

(3) 突发性尖叫啼哭。发出尖叫般的哭声，脸上阵阵青紫、四肢肌肉抖动。多有出生时窒息史或产伤。宝宝可能有脑出血或缺血性脑病，应赶快送宝宝去医院。

(4) 啼哭伴抓耳挠腮。宝宝的哭声大而高，在夜间更甚，哭时会晃动头，或抓耳挠腮。宝宝可能患上了急性中耳炎、外耳道疖肿。如果耳道里有脓性分泌物流出，证实患有此病，需马上送医院治疗。

(5) 有疝气的宝宝突然啼哭。宝宝以往有疝气，突然哭闹起来，可能是发生了疝气嵌顿，需及时到医院就医。

(6) 宝宝啼哭伴咳喘。连续短促的急哭，咳嗽气喘并口唇发紫，有时还伴有发烧，宝宝可能患上肺炎，需马上去医院进行治疗。

8. 为什么不能给新生儿剃“满月头”？

许多年轻爸爸妈妈在新生儿满月时给他们剃“满月头”，期望这样能使其长出满头乌发。其实，这是不可能的。

实际上头发长得多与少、黑与黄与剃不剃胎毛毫无关系。毛发与人的体质、营养和遗传密切相关。在妈妈孕期有充足而全面的膳食营养；坚持母乳喂养；尽早到户外活动常晒太阳，按时添加各类辅食，每周

用 37℃左右的清水给宝宝洗头 1～2 次，去除头皮胎垢，增加血液循环，促进头发的新陈代谢，对宝宝头发的生长都十分有益。

新生宝宝的头发应该留到什么时候，要看实际情况。夏天头发长了容易引发痱子，就要早点剪；冬天的头发可以多留一段时间，太长了也要剪短。如果宝宝有头垢、湿疹，长头发影响到护理和上药时，也要剪短。

9. 如何给新生儿洗澡?

(1) 洗澡前的准备工作。洗澡时，室温应控制在 28℃较为适宜。如果是刚出生不久的新生儿，为防止细菌侵入脐部，洗澡水需煮沸后，再冷却至水温 38～40℃(可用水温表或肘部测试水温)，准备好一条浴巾、一条消毒小毛巾(用水煮沸)、一条洗澡毛巾、更换的衣服、尿布、宝宝香皂或宝宝洗发露和沐浴露，还应备好婴儿爽身粉、护臀软膏、消毒棉签、75%消毒酒精。

(2) 洗澡的顺序及方法如下：

① 先给宝宝洗头。洗头时不要脱掉宝宝的衣服，防止受凉。用手托稳宝宝的头。用拇指及食指按住宝宝的两个耳朵，防止水流入；右手抹洗发露，轻轻地按摩头部，然后冲洗、擦干。有的宝宝头皮上有软痂，可在洗头后抹上少许润肤油，软痂便会慢慢软化并脱落。

② 洗澡时，脱去衣服把宝宝轻轻放入水中，然后将沐浴露倒在手中，再均匀地涂在宝宝身上，腋下、腹股沟、大腿内侧皮皱褶处要重点清洗。顺序是颈部、前胸腹部、左右上肢、背部、左右下肢，最后洗臀部。洗干净后，把干浴巾裹住宝宝全身并擦干，以免受凉。

③ 洗澡后，再用消毒毛巾给宝宝洗脸。顺序是先擦眼睛，从内眼角向外眼角擦，然后擦脸、鼻、耳。如鼻腔内有分泌物，可用棉签轻轻卷出或用宝宝吸鼻器吸出，耳道用棉签轻擦。脐部护理：由于脐带刚脱落后还未长好，每天洗澡后可用消毒酒精棉签去除脐部分泌物或血迹，然后涂上脐带消炎粉，保持脐部的清洁与干燥。

(3) 洗澡后的皮肤护理。洗澡后，在宝宝的腋下、腹股沟等身体皱

褶处擦上婴儿爽身粉。只要室温得当,不必着急立即穿衣服,可以借此机会给宝宝做身体按摩。

10. 如何预防新生儿红臀?

(1) 在新生儿的肛门附近,臀部、会阴部等处皮肤发红,有散的斑丘疹或疱疹,称为新生儿红臀(也叫尿布疹)。红臀多发生在出生后3～7日。原因是因为此时的新生儿容易发生消化不良,尿和大便的次数很多,若尿布更换不及时,护理上稍不注意或不恰当,屁股常和大、小便接触,大、小便中的脂肪酸、尿酸等经常刺激臀部皮肤而发生红臀。

(2) 防止红臀的发生可采取以下办法:

① 勤洗屁股,每次尿或大便后都要用温水清洗。但不可过度清洗和擦拭。然后,擦上一层薄薄的润肤油。注意不要扑粉,以免与尿、大便结成块,反而对屁股形成刺激。

② 勤换尿布。减少屁股上的湿气,可减少红臀发生率,但要选用高品质的布尿片或纸尿裤。

③ 保持屁股干燥。如果屁股发红,在不擦伤皮肤的前提下,清洗尿布垫过的皮肤,水分轻轻吸干后不要擦干,要充分风干。然后,涂上一层医生推荐的药膏(或药霜),可缓解皮肤过分潮湿;下一次换尿布时,无需除去这层膏或霜。

④ 发生红臀后尽可能让屁股多暴露在空气中。如果皮肤已溃烂,清洗后涂上一层薄薄的护臀油。然后,用台灯照射屁股,可在宝宝睡眠时进行,注意热度不要太高,或直接接触屁股,以免灼伤皮肤。

⑤ 红臀经久不愈,有可能并发白色念珠菌感染,应及早去找医生。为预防新生儿红臀,应鼓励母乳喂养,以免发生消化不良。要用优质尿布、纸尿裤等,并勤于更换,便后及时用温水清洗。

11. 新生儿使用纸尿裤和布尿布应注意什么?

(1) 纸尿裤的使用:

① 在纸尿裤上垫上一层棉尿布或无纺布,宝宝便后随即取掉,延

长纸尿裤的使用时间。

② 最好使用腰部是环状松紧带的纸尿裤(不用粘贴胶带的纸尿裤),因为它很像内裤。

③ 每个纸尿裤不可使用时间过长。应让宝宝的皮肤通风换气,否则有可能发红臀。

④ 有时无法得知纸尿裤是否湿了还是脏了,尤其是很小的宝宝。那么,在喂奶前后、大便之后、睡觉之后、宝宝醒来时以及带宝宝外出时要特别注意。

(2) 布尿布的使用:

① 清洗布尿布时先用热水烫一下,然后用清水反复冲洗干净,自然干透再用。不要用肥皂或洗衣粉清洗,以免残留物刺激宝宝的屁股。

② 布尿布容易使宝宝患上红臀,夜间或外出时最好使用纸尿裤,白天可多用布尿布。

③ 布尿布上有大便时先用清水冲刷,然后可用中性洗涤剂浸泡20～30分钟后,再用开水烫,待水凉后稍加搓洗,大便黄迹很容易清洗掉。

④ 遇上阴雨天时,布尿布不能在阳光下晾晒,可用电熨斗烫干,既能消毒也能使尿布干透。天气好时,应把布尿布放在阳光下晾晒,可起到消毒作用。

⑤ 布尿布的中间应折得厚一些。如果是男婴要放得靠前一些;如果是女婴,要放得靠后一些,避免脐部被尿液污染。

⑥ 可准备一个专门放布尿布的桶,每天集中洗上一两次,这样可节约很多时间。

⑦ 柔顺剂不适宜洗布尿布。因清洗后会在布尿布表面形成一层保护膜,不利于吸收尿液。

12. 新生儿人工喂养有哪几种方式?

当新妈妈因各种原因不能喂哺宝宝时,可选用牛奶、羊奶,或其他配方乳喂养宝宝。

(1) 配方乳喂养。选择质量有保证的品牌配方乳。仔细阅读说明书后调配配方乳。若调配过浓，会增加新生儿的消化负担；过稀又会影响新生儿生长发育。

(2) 牛奶喂养。牛奶中含蛋白质和钙比母乳高，但消化吸收困难。喂哺时应加5%～8%糖，在喂养新生儿、早产儿、肾功能较差的宝宝时，需要经过稀释、煮沸、加糖调整。

(3) 羊奶喂养。羊奶成分与牛奶相仿，蛋白质与脂肪稍多，尤以蛋白质为高，易消化。由于其叶酸、维生素 B_{12} 含量低，所以羊奶喂养的宝宝应添加叶酸和维生素 B_{12}。

(4) 混合喂养。采用母乳喂养的同时，也用代乳品来喂养宝宝的方式称为混合喂养。混合喂养可以在每次母乳喂养后再用代乳品喂养以补充母乳的不足部分，可在一天中一次或数次完全用代乳品喂养。一般来说，混合喂养比单纯人工喂养更有利于宝宝的健康成长。

13. 满月后的宝宝在饮食喂养上应注意什么?

满月后的宝宝在饮食喂养上，应注意：

(1) 人工喂养的仍应每隔4小时喂奶一次，每天共喂6次，牛奶喂养量每次100毫升左右，全天的总奶量不超过1000毫升。如果宝宝吃不饱，可加健儿粉或糕干粉，每100毫升奶中加3～5克即可，放在奶中一起煮熟。

(2) 2个月宝宝的辅食仍是果汁、菜汤，每次1～2匙，每天1～2次。浓鱼肝油每天3次，每次2滴；钙片每天2～3次，每次2片。

(3) 混合喂养和人工喂养的宝宝，应酌量添加蔬菜和新鲜的果汁，用以补充牛奶在加工过程中损失的维生素C。

(4) 鱼含有丰富的蛋白质，其蛋白质氨基酸组成更接近于宝宝的营养需要。鱼类肝脏还含有维生素A、维生素D和一定量的维生素B12。鱼肉内含钙量一般较畜类高，鱼内纤维素含量也较畜类高，且鱼内纤维较细、组织结构柔软，进食之后，容易消化吸收。用鱼肉喂养能满足宝宝生长发育所需的多种营养素。

14. 怎样喂养健康的宝宝?

(1) 应定时定量,除每日规定就餐外,不要随意给宝宝吃糖果和零食,吃饭时不要让宝宝边吃边玩。

(2) 培养宝宝吃多样化食物的习惯,避免偏食或挑食。宝宝稍懂事后,给宝宝吃每一种新食物时,应向宝宝说明吃这种食物的好处。

(3) 钙片、钙粉应单独喂服,不能调入牛奶或奶糕中喂宝宝。因为牛奶含有脂肪酸,与钙混合后会妨碍钙的吸收。奶糕虽不直接与钙发生作用,但奶糕的酸碱度也会影响钙的吸收。另外,菜汤中含有妨碍钙的吸收物质,故钙片不要与菜汤同服。

(4) 市场供应的牛奶、奶粉虽已经消毒灭菌处理,但在喂宝宝时仍需烧开。因为细菌容易在牛奶中繁殖,一旦受到细菌污染,则会大量繁殖。

(5) 人工喂养的宝宝除主食外,辅食应多样化。如 1 个月内的宝宝,应给牛奶或羊奶,并加少量豆浆、奶糕;2～3 个月的宝宝,喂牛奶或羊奶,并加菜泥、米汤、橙汁、蛋黄、番茄汁、奶糕、鱼肉泥;4～6 个月的宝宝,喂牛奶或羊奶,并加菜泥、蛋黄、奶糕、鱼肉泥;7～9 个月,可以加喂碎菜、碎肉、豆腐、肝、鸡蛋、面糊类、饼干、面条、馒头;10 个月后可给粥类、鸡蛋、蒸肉和鱼、烂米饭、乳类、豆浆等。

15. 哪些食物宝宝不宜多吃?

(1) 橘子。橘子吃得过多,容易腹痛腹泻,甚至引起骨骼疾病。

(2) 菠菜。菠菜中有大量草酸,在体内遇上钙和锌易生成草酸钙和草酸锌,不易吸收而排出体外。

(3) 鸡蛋。鸡蛋若吃得过多,会增加体内胆固醇的含量,容易造成营养过剩。

(4) 浓茶。宝宝饮茶后不能入睡,烦躁不安,心跳加速,血液循环加快,心脏负担加重。而且由于宝宝的肾功能尚不完善,所以饮茶后尿量增多,会影响肾脏的功能。

(5) 果冻。谨慎食用水果冻,防止果冻噎住喉咙,造成窒息。

(6) 咸鱼。各种咸鱼都含有大量的二甲基亚硝酸盐,这种物质进入体内会转化为致癌性很强的二甲基亚硝胺。

(7) 泡泡糖。泡泡糖中的增塑剂含有微毒,其代谢物对人体有害。

(8) 糖精。大量食用糖精会引起血液、心脏、肺、末梢神经疾病,损害胃、肾、胆、膀胱等脏器。

(9) 人参。宝宝食用人参会导致性早熟。

(10) 罐头。罐头食品中的添加剂,会使正在发育的宝宝慢性中毒。

(11) 爆米化。爆米花含铅量很高,铅进入人体会损害神经、消化系统和造血功能。

(12) 方便面。方便面中含有对人体不利的食用色素和防腐剂等。

(13) 葵花籽。葵花籽中含有不饱和脂肪酸,宝宝吃多了会影响肝细胞的功能。

(14) 可乐类饮料。可乐饮料中的咖啡因,对宝宝尚未发育完善的各组织器官有一定危害。

(15) 动物脂肪。宝宝常吃或多吃动物脂肪,不仅会造成肥胖,还会影响钙的吸收利用。

(16) 烤肉串。羊肉串等火烤、烟熏食品,有强致癌物。

(17) 巧克力。食用巧克力过多,会使中枢神经处于异常兴奋状态,产生焦虑不安、心跳加快症状,影响食欲。

(18) 食盐。食用食盐过多,易诱发上呼吸道感染,导致缺锌、血压增高,引起水肿。

(19) 猪肝。猪肝含有大量的胆固醇,宝宝常吃或多吃猪肝,会使体内胆固醇含量升高,成年后容易诱发心脏及血管疾病。

16. 如何为宝宝选奶瓶?

无论是混合喂养还是人工喂养,奶瓶都是必不可少的装备。

(1) 奶瓶:奶瓶分为 PC(聚碳纤维)及玻璃两种材质。PC 材质轻

便耐摔，玻璃耐高温、易消毒。建议新妈妈同时购置玻璃奶瓶和PC材质奶瓶。玻璃奶瓶适合在家里用，PC材质奶瓶轻便，便于外出携带，也适合宝宝逐渐长大过程中练习着自己拿着喝。如果经济条件允许，最好为宝宝准备多个奶瓶：喝奶、喝水和喝果汁、蔬菜汁等，专瓶专用，分次消毒，可以更好地管理，也更方便、卫生。

(2) 奶嘴。奶嘴是宝宝最喜欢的玩具，奶嘴除了是宝宝喝水、喝奶的用具外，还是宝宝感到温暖、安心的好伙伴。

① 小号圆孔径的奶嘴是宝宝专用的，适合还不能控制吃奶量的新生宝宝使用；中号圆孔径的奶嘴适合2～3个月大的宝宝。如果新妈妈观察到宝宝用小号孔径奶嘴吸奶费力，可以选择中号奶嘴；大号圆孔径的奶嘴适用喂奶时间长、奶量不足、体重轻的宝宝使用；Y字形的奶嘴适合可控制吸奶量，喜欢边喝边玩的宝宝；十字形孔的奶嘴会使瓶中的水不易漏出，适于吸饮果汁或汤。

② 好奶瓶的奶嘴外形应该是：吸头形状接近妈妈的乳头，中间弧度与乳房相似，空气使奶水出量稳定，吸头与基部距离不过长，基底宽。

17. 何时开始培养宝宝的大小便习惯?

应在宝宝满月后，开始逐渐培养宝宝良好的大小便习惯。这不仅可使宝宝的消化道活动形成规律，还有利于臀部皮肤的清洁，训练膀胱的存储功能和括约肌收缩功能。一般来讲，宝宝的排泄次数与进食多少、进水多少有关，进得多排得也多。

(1) 宝宝睡醒和吃奶后，要注意及时把尿。但不要把得过勤，以免造成尿频。

(2) 如果宝宝出现腹部鼓动、脸发红、眼神发愣等表现，表明就要排便了。

(3) 把尿、便的时候，可让宝宝的头和背部靠在妈妈身上，妈妈不要挺直身体。把尿时，嘴里发出“嘘嘘”声；把便时，嘴里发出“嗯嗯”声，可诱导宝宝尽快排出。

(4) 开始时宝宝不一定配合。新妈妈没必要每次都把很长时间，

非等到宝宝排出才罢。应慢慢进行定时训练，让宝宝逐渐形成条件反射。刚出生时宝宝的排泄次数没规律，随着一天天长大，大小便次数会逐渐减少，排尿量逐渐增加。通常，6 个月以内的宝宝每天排便 3～4 次，每天排尿大约 20 次；6 个月～1 岁每天排便 1～2 次，排尿次数减至 15 次左右。

18. 宝宝的日常护理应注意什么?

宝宝的日常护理还需注意以下问题：

(1) 按时接种疫苗：

① 脊髓灰质炎混合疫苗(糖丸)：2 个月的宝宝首次口服，该疫苗每个月服用 1 次，连服 3 个月。

② 乙肝疫苗：宝宝满月后，不要忘记带上预防接种证去指定机构进行第二次接种，也就是第一次加强针。

(2) 培养有规律的生活习惯。虽然宝宝出生后只知道吃奶、睡觉、玩耍，但应从这时开始利用宝宝最初的条件反射，让宝宝逐渐建立有规律的生活。其中，包括吃奶时有旺盛的食欲；睡眠时安稳、踏实；睡醒后情绪饱满等。

(3) 选择合适的枕头。枕头长度与宝宝肩宽相等或稍宽，宽度略比头长一点，高度约 5 厘米。枕套用棉布制作，保证柔软、透气。枕芯可以选荞麦或蒲绒。质地太硬的枕头，易使宝宝颅骨变形；太软的枕头会令宝宝的半边头皮紧贴枕头，使血液不畅。木棉枕、泡沫枕通风散热性能差，不适合夏天使用。

(4) 不过分摇晃宝宝。轻轻摇晃宝宝，可使其内耳前庭受到刺激，产生平衡感觉，有利于其动作发育。但如果过度剧烈地摇晃宝宝，在摇晃中会使大脑不断撞击颅骨内壁，引起大脑皮层膨胀，使脑组织受震荡并缺血，从而出现烦躁不安、食欲减退、恶心、呕吐等症状，严重的还会产生发作性癫痫。

(5) 清洁口腔。一般定时给宝宝喂些温开水，就可清洁口腔。如果要清除口中脏物，应让宝宝侧卧位，用棉签蘸上淡盐水或温开水，先

擦口腔内的两颊部、齿龈外面，再擦齿龈内面及舌部。动作要轻巧，因为宝宝的口腔黏膜极柔嫩，操作不当易致感染。

(6) 剪指甲。要间隔 1 周左右给宝宝剪一次。在宝宝不动的时候剪，最好等宝宝熟睡时剪；尽量用细小的剪刀，每次剪得不要太多，以免碰伤宝宝的皮肤；可将指甲剪成半圆形。

(7) 预防斜视。宝宝的眼睛正在生长发育中，如果把玩具都挂在床的中间，会使宝宝总盯着中间看，时间长了，就会出现内斜视，俗称"对眼"。若把玩具只挂在床栏一侧，宝宝会总向这个方向看而出现斜视。因此，悬挂玩具应经常调整位置。还应经常让宝宝隔窗远眺，使宝宝视力得到发育。

(8) 防止鼻子畸形。宝宝的鼻子尚未完全发育，加上好动，受伤后不容易发现而延误治疗。青少年的鞍鼻或鹰鼻畸形，大多起因于婴幼儿时期未发现的鼻骨骨折。

(9) 千万不要挤压鼻疖，这可能会引起颅内感染，发生海绵窦栓塞及其他颅内感染。

19. 按摩能解决宝宝身体的哪些症状?

按摩可增强宝宝的生理功能，刺激触觉的敏感性，解决宝宝身体的一些症状：

(1) 长牙。长牙时会有牙龈痒或痛等感觉，借助按摩可减缓不适。将食指放在宝宝人中穴处轻揉；或将食指放在下嘴唇中央，轻轻地按摩。

(2) 感冒鼻塞。将两手的拇指放在鼻翼两侧(即迎香穴)，往颧骨方向拉，可使鼻道拉开，缓解鼻塞。

(3) 胃胀气。将食指放在横膈膜上方(胃的位置)，用拇指划圆圈的方式轻轻抚揉，用力一定要轻。或将宝宝抱起来，手做杯状，从下背部往上拍，通过震动而打出嗝。

(4) 便秘。将宝宝放平，用手指轻揉肚脐与周围。在按摩过程中，宝宝会全身放松且排气，因按摩肠道而排便。

(5) 夜啼。妈妈仰面躺着，让宝宝趴在妈妈的胸腹部上，用双手在宝宝背部交替抚摸。

(6) 促进睡眠。将宝宝侧身面对或背对妈妈，妈妈将一手搭在宝宝肩膀上固定前半身，一手放在宝宝的腋下往下按摩至腰部、腿部。

(7) 多痰。让宝宝(趴)在妈妈两腿上，头朝妈妈脚的方向。将手拱成杯状，往头部方向轻轻扣拍。

(8) 烦躁。将宝宝抱起，正面趴在妈妈的胸部，一手托住宝宝的屁股，一手安抚宝宝摇摆不定的背部。

20. 新生儿最容易发生哪些疾病?

(1) 出血性疾病。宝宝出生后数天内，凝血功能尚未成熟，尤其是未成熟儿更为显著。以头颅、胃肠道最容易出血，头颅出血及胃出血是未成熟儿死亡的常见原因，主要症状是惊厥和呼吸困难。

(2) 特发性呼吸窘迫综合征。没有特别的原因，未成熟的新生儿经常发生呼吸障碍，出生后数小时内即出现呼吸困难或无呼吸，数天内有死亡危险，这是未成熟儿死亡的主要原因。

(3) 早产儿视网膜病变。长时期保护在高浓度氧气中的未成熟儿，由于大量氧气促使发育不成熟的视网膜血管发生收缩，影响了正常视网膜血管的发育。早产儿视网膜病变发生在出生后3～6周。目前无特效疗法，重要的还是注重预防，因此胎儿和新生儿应尽可能避免接受高浓度氧气治疗。

(4) 核黄疸。未成熟儿发生核黄疸的比例最高，而且症状容易恶化，即使不属于血型不合，也会发生核黄疸，应特别注意。

21. 出现哪些症状表明宝宝缺钙?

(1) 宝宝缺钙的表现。宝宝缺不缺钙，首先要看宝宝从膳食中获取钙的量是否充足，其次要了解宝宝的表现。宝宝轻度缺钙可表现出以下一些症状，如烦躁、好哭、睡眠不安或易醒、易惊跳、多汗、枕部出现发圈、出牙时间晚等；缺钙严重者可引起佝偻病，甚至引起各种骨骼畸

形,如方颅、乒乓头、手镯或脚镯、肋骨外翻、鸡胸或漏斗胸、"O 形腿"或"X 形腿"等。此外,还可再现运动机能发育落后,大脑皮层功能异常、表情淡漠、语言发育迟缓、免疫力低下等。

(2) 喂食含钙丰富同时也适合宝宝食用的食品。人体对钙的需求随年龄、性别、生理状况的不同而有差异,日常生活中,钙的主要来源还是通过摄取富钙食物,如牛奶及奶制品、大豆及大豆制品、虾皮、虾米、芝麻酱等。对宝宝而言,每天都要服用奶类食品(如 1 瓶牛奶 220 毫升)的含钙量约 200 毫克左右,加上其他食物中的钙,合起来就能满足每天的需要量。豆类及豆制品的含钙量也较高,最好能每天食用 25～50 克。

(3) 明确宝宝是否需要补钙。如果人工喂养的宝宝每天摄取 700～750 毫升的配方奶,钙的摄取量就是充足的;一般母乳喂养的宝宝应补钙;配方奶喝得较少的 8～12 月龄的宝宝也应补钙,此外,经医生诊断缺钙的宝宝应该补钙。

22. 新生儿腹泻的原因及症状有哪些?

新生儿腹泻的原因可分为肠道内感染、肠道外感染和非感染性腹泻三类。

(1) 肠道内感染性腹泻。主要发生在人工喂养或混合喂养的新生儿,由于奶具不洁而导致病从口入。最严重的是新生儿流行性腹泻,常发生在医院里的新生儿室,病菌经过妈妈产道时传给新生儿。此病潜伏期短,症状重。开始时宝宝会出现厌食、吐奶、腹胀,最后出现黄绿色水样大便,有击拍声,腥气奇臭,一天大便次数可达 10 次左右,很快出现脱水症状。

(2) 肠道外感染性腹泻。主要是由于病原体毒素的影响或神经系统发育不健全,致使宝宝消化系统功能紊乱,肠蠕动增加而引起腹泻。这种腹泻一般无黏液、脓血和奇臭味,次数较少。在新生儿患肺炎和败血症时,细菌有时也可从肠道外或血液中透过肠壁,渗入到肠道内,引起肠炎。

(3) 非感染性腹泻。多数因喂养不当引起的吸收不良,大便次数增加,有不消化奶块或呈蛋花汤样大便。一般也无黏液或奇臭味,这类腹泻去除病因,即可自愈。

(4) 新生儿腹泻的症状。腹泻轻者大便每天可 10 次以下,黄绿色,带少量黏液,有酸臭味,蛋花汤样或薄糊状,脱水症状(有囟门、眼窝凹陷)不明显。重者多数是肠道内感染所造成,大便每天多达 10～20 次或更多,黄绿色水样带黏液、伴呕吐及发烧,脱水症状明显,面色发灰,哭声低弱,精神萎靡,体重锐减,尿少等,很快会出现水与电解质紊乱和酸中毒等严重症状。

一旦发现腹泻,不管轻重,都应立即将宝宝送医院诊治。

23. 怎样防治宝宝夏季常见病?

(1) 腹泻。轻者食欲不振,偶尔伴有呕吐;大便每天十余次,大便中伴随大量水分;腹泻严重者,还会导致脱水甚至休克。看到宝宝的大便呈水样、糊状、黏液状、脓血便时,要赶快去医院。此时对宝宝的餐具、食物要注意防尘、防蝇,妈妈在为宝宝准备这些用具前,一定要先洗手;奶要新鲜,奶瓶用后洗净、煮沸消毒;喂养宝宝要定时、定量,预防因肠胃功能紊乱而引起腹泻。

(2) 中暑。宝宝的肤色发红,触摸皮肤能感觉干燥、发热。宝宝烦躁不安、哭闹,呼吸及脉搏加速,表现倦怠、昏眩、抽搐,或进入昏迷状态,测量体温可达 39℃以上。此时需调节室内温度、保持环境通风,温度适宜;不带宝宝在炎热的户外晒太阳;将宝宝移到阴凉处,或马上送医院,千万不要服用退烧药。

(3) 热伤风感冒。宝宝不出汗,口渴、尿多、食欲不振、面色苍白,且烦躁不安,病程可持续 1～2 个月。此时需对居住环境注意通风及控制温度;多喂一些淡盐凉开水,常用温水给宝宝洗澡;对体温过高或烦躁不安的宝宝,可用温毛巾蘸水轻抚其皮肤,用物理降温疏解不适。

(4) 蚊虫等叮咬。局部出现红肿,可能产生水疱。此时应保持居家环境的清洁,地毯、凉席和宠物、猫、狗都是虫蚤的来源;每天睡觉前,

喷洒无毒的杀虫剂，或给宝宝使用蚊帐；出行时带上万金油、风油精等。

(5) 痱毒。由痱子引发的病症，病变处有红、肿、热、痛表现及流水。此时保持皮肤干爽，常洗澡、勤换衣、勤剪指甲；已形成痱毒时，应及时使用抗生素，病变处使用75%酒精消毒。

(6) 毛毛虫皮炎。毛毛虫刺毛接触的部位会产生许多小红疱，刺痛、奇痒无比，难以忍受。此时应远离毛毛虫，及时就医。

(7) 红眼病。早期瘙痒不适，有异物感、烧灼感，接着出现红、肿、痛、眼屎多、怕光流泪、不敢睁眼，可伴有发热、头痛。因此在流行期少带宝宝到人口密集的公共场所；给宝宝勤洗手，不用手揉眼。

(8) 脱水。前期无明显症状，以后会有不明原因的哭闹、烦躁。此时应及时给宝宝补充足量的水分；切忌乱用药物。

24. 宝宝秋季健康的五要素是什么？

(1) 预防秋季腹泻。宝宝在入秋以后腹泻发病率较高。因此，新妈妈不能有任何松懈。具体措施包括：注重饮食卫生、不吃生冷食物、定期给玩具和食具煮沸消毒等。

(2) 秋天要及时打预防针，以防范冬春季节的传染病，如流行性脑膜炎等。因为疫苗注射后至少也要一个月体内才能产生抵抗传染病的抗体，所以秋季不可忘记给宝宝预防接种，如果有漏掉的接种项目应及时补上。

(3) 秋天应强化营养供给。夏季的炎热气候，使宝宝的饮食和睡眠都受到影响，因此生长发育速度往往减缓。秋天转凉后，机体会逐渐恢复到以前良好的状态，宝宝的食欲和消化功能也能自动调节到最佳水平，因此这个时节应该强化营养供给，为宝宝生长加加“油”。在饮食上，肉、蛋、奶等食物都不可缺少，同时，蔬菜、瓜果等也应该适当增加，并要做到主食和副食、荤菜和素菜、粗粮和细粮合理搭配。

(4) 驱除蛔虫。蛔虫不仅掠夺宝宝体内的营养，还会诱发贫血、营养不良及胆道蛔虫病等疾病，导致宝宝体格和智力发育落后。在一年四季里，秋天是驱除蛔虫的最好季节。

(5) 经常用冷水擦洗身体。夏秋季节天气炎热，用冷水擦洗身体，对提高宝宝的冷适应能力非常有效。冷水擦洗包括冷水洗手、洗脸、擦身、冲淋和游泳等。但要针对宝宝的不同年龄来进行，并且注意循序渐进。否则，不但无益，反而有害。

25. 如何培养宝宝的生活能力?

培养宝宝的生活能力主要包括生活自理能力、视觉能力、听觉能力和感觉能力。

(1) 生活自理能力。主要指"把大小便"能力的培养。可从宝宝出生半个月起，开始定时、定点培养大、小便习惯。如用"嗯"声表示大便或用"嘘"声表示小便，逐渐形成排泄的条件反射。如此训练可使膀胱容易扩大，并锻炼膀胱括约肌的功能。

(2) 视觉能力训练。包括"看光亮"和"看玩具"。

① 看光亮：用红布蒙住手电筒的上端，将打开着的手电置于距宝宝双眼约 30 厘米远的地方，沿水平和前后方向慢慢移动几次。吸引宝宝注视灯光，进行视觉训练。

② 看玩具：在宝宝小床的上方 60～70 厘米处悬挂彩色气球、彩带、玩具等，吸引住宝宝的目光，训练宝宝注视某一物体的能力。

(3) 听觉能力训练。在宝宝头部两侧摇铃，节奏时快、时慢，音量时大、时小。边摇边说："铃！铃！铃儿响叮当！"可先不让宝宝看到摇铃，要观察其对铃声有无反应，再训练宝宝根据铃声用眼睛寻找声源，每天 2～3 次。可检验听力，提高视能力。

(4) 感觉能力训练游戏。包括触觉试验、味觉与嗅觉试验。

① 触觉试验：用物品轻触宝宝手心或眼睑，观察宝宝反应。让宝宝触及的物品不可太冷、太热，以免伤到宝宝。

② 味觉与嗅觉试验：将甜、酸、苦等各种味道的水放入宝宝口中，观察宝宝做出的不同反应。让宝宝闻香、臭及刺激的味道，观察其反应。这些可刺激宝宝的味觉、嗅觉功能。

26. 怎样开发宝宝潜在的才能?

(1) 观察日常生活中宝宝的行为举止,了解性格与爱好。在宝宝与别人玩耍、交谈或自己阅读、游戏时,可以观察出他虽不爱弹琴,却喜欢绘画;虽没有耐心,却有创意;虽不善言辞,却很热心……把这些都记录下来,就能归纳出宝宝的性格趋向(或者擅长的方面),从而作适当的引导和启发。

(2) 提供练习机会。如家人生日时,让宝宝把当天经历的有趣的事叙述一遍;随时创造机会让宝宝做他力所能及的事,如洗碗、拖地、收衣服等。这样越做越熟练,他会越有信心。

(3) 耐心等待宝宝发挥潜力。有些妈妈叫不动宝宝做家务,就自己做;嫌宝宝不会买东西,索性自己出门;认定宝宝念不好书,便帮他学习……久而久之,宝宝生出惰性。当埋怨宝宝懒惰时,不妨扪心自问,是否自己对宝宝缺少一些耐心。

(4) 经常给宝宝肯定的赞美和鼓励的掌声。即使是个天才,也需要有练习的机会来增强信心。

27. 宝宝的哪些坏习惯不容忽视?

宝宝在成长的过程中,总会发生一些不恰当的行为,主要表现在:

(1) 打断谈话。宝宝如果经常打断他人的谈话,就不会懂得为他人着想,他认为自己能吸引别人的注意。妈妈在打电话或跟朋友聊天之前,应告诉宝宝要保持安静,不能打扰别人。给他安排点活动或让他玩玩具,让他耐心等你谈完。

(2) 假装听不见妈妈说话。如果提醒宝宝一次两次,甚至多次,他仍然像没听见一样,漠视大人的指令,这时,妈妈应走到宝宝面前,让他看着你,并同他说如果他不听话,告诉他后果将会是什么。不要对他让步,否则他会养成坏习惯。

(3) 无视规矩。拿了别的小朋友玩具回家,在规定时间以外打开电视,应该告诉他这样做不可以,要立即制止他的这种行为,如送回玩

具、关掉电视,并陈述规则,这有助于让宝宝铭记在心。否则他也会无视其他规则。

(4) 任性。妈妈如果不正视宝宝这一行为,会发现宝宝上学后交不到朋友,无法与老师和其他人融洽相处。要让宝宝明白这样做会失去朋友的友谊和尊重。如果他坚持不改,可以不理他并走开:也可以说:“你如果这样和我说话,我听不见。当你准备好有礼貌地说话时,我才会听。”

(5) 夸大事实。要警惕宝宝的不诚实。如果宝宝意识到说谎可以美化自己,可以避免他做那些他不喜欢做的事,让他摆脱闯祸的困境等,撒谎就变成很自然的事了,所以当宝宝说小的谎话时,就应直截了当地揭穿他:如果总是说谎,那么别人就不相信他的话了。

28. 怎样应对宝宝发脾气?

发脾气实际上是宝宝成长过程中独立意识表现的信号,因此当宝宝乱发脾气时,新爸爸新妈妈可以这样做:

(1) 转身离开,不理他。这是帮助宝宝摆脱乱发脾气习惯的最好方法。因为宝宝发脾气的目的是想引起身边人的注意。没人理他,宝宝就会意识到发脾气也没有什么用。

(2) 适当地劝说。如果做不到置之不理,可以简明扼要地告诉宝宝什么事是不会被允许的,但不要做出任何造就的举动。

(3) 不要议论他。宝宝不再发脾气时,只要他能停下来,就像什么也没发生过一样。

29. 怎样给宝宝断奶?

宝宝从 4 个月开始辅食,并逐渐增加品种,一般到 6～7 个月就可以吃稀饭或面条,辅食从每天一次加起渐增至每天 2～3 次,相应地减去 1～3 次的母乳。到了宝宝 10～12 个月,基本上就可以断奶了。根据宝宝的情况不同,断奶的时间可能不一样。最佳的时间是 10～12 个月,最迟不要超过 2 岁。如何给宝宝断奶,以下的建议可供参考:

(1) 快速断奶。如果妈妈已做好了充分准备,宝宝也能适应,可很快给宝宝断掉母乳。如果妈妈出差一段时间,很可能几天就完全断奶了;如果妈妈上班后不再喂奶,也很快就会断掉。

(2) 逐渐断奶。如果宝宝对母乳依赖性很强,妈妈又天天和宝宝在一起,可采取逐渐断奶的方法。从每天喂母乳 6 次,先减少到每天 5 次,等妈妈和宝宝都适应了,再逐渐减少,直到完全断掉母乳。

(3) 开始断奶时,每天可让宝宝喝一些配方奶,或新鲜的全脂牛奶。鼓励宝宝多喝牛奶,再逐渐减少母乳,直到完全断掉母乳。

(4) 最难断掉的是临睡前和半夜里的奶。可先断掉半夜里的奶,再断临睡前的奶。如在宝宝睡觉时,妈妈避开,改由爸爸或其他家人哄宝宝睡觉。断奶刚开始,宝宝会哭闹折腾几天,但一次比一次器闹的程度会减轻,直到有一天,宝宝睡觉前没怎么闹就乖乖地睡着了。

(5) 断奶前要有意识地减少妈妈与宝宝相处的时间,给宝宝一个心理上的适应过程。刚断奶的时间里,宝宝对妈妈比较"黏"。这时,可让爸爸多陪宝宝玩,直到宝宝习惯。

(6) 断奶前后,有的妈妈会特别宠爱宝宝,使宝宝的脾气变大。其实,这一阶段妈妈只要适当多抱抱宝宝,多给他一些爱抚就可以了。对宝宝的无理要求不要迁就,不能因断奶养成宝宝的坏习惯。

30. 给宝宝断奶时应注意什么?

(1) 不宜一下子断奶。为使宝宝逐渐习惯吃母乳以外的食物,应有逐步添加辅食的过程,让宝宝的消化功能逐渐适应。应从第 4 个月开始给宝宝练习用小勺喂食,开始加辅食,喂蛋黄、米粉等食品,逐渐减少母乳喂养次数。

(2) 断奶引起宝宝哭闹是正常的。如果新妈妈因为心疼而造成断奶的失败,如此接二连三地未断成奶,会给宝宝带来心理伤害,出现情绪不稳、夜惊、拒食甚至会留下心理疾病。所以,在断奶的最初,新妈妈应回避几天,这样较能顺利给宝宝断奶。

(3) 断奶应安排在春、秋季节。严冬季节天气寒冷容易感冒,断奶

时宝宝夜间往往要吃1～2次，大人和宝宝都不方便。夏季气候高，细菌容易繁殖，宝宝易得腹泻病。春、秋天较温暖，活动方便，睡眠也较好。

(4) 给予宝宝更多的关爱。可分散其注意力，在食品制作上不断更换花色品种，色香味俱全可提高其对主食的兴趣。

(5) 对强烈吸吮的宝宝可使用安抚奶嘴。可满足宝宝吸吮的需要，但不要使断奶半途而废。

(6) 不要往奶头上涂墨汁、辣椒水、万金油类的刺激物。这会使宝宝因恐惧而拒绝吃东西，从而影响了身体的健康。

(7) 不要突然把宝宝送到爷爷奶奶或外婆外公家，几天甚至好久不见宝宝。这会让宝宝缺乏安全感，产生焦虑情绪，不吃东西，不与人交往，烦躁不安，哭闹剧烈，睡眠不好，甚至会生病、消瘦。

31. 宝宝断奶后在饮食上要注意什么？

(1) 断奶与辅食添加平行进行。不要因为断奶才开始吃辅食，断奶前后辅食添加应没有明显变化，断奶不该影响宝宝的正常辅食。

(2) 断奶后，宝宝白天除了喝奶外，还可以喝少量1∶1的稀释鲜果汁和白开水。如在1岁前断奶，应喝宝宝配方奶粉，1岁后的宝宝喝母乳的量逐渐减少，要逐渐增加牛奶的量，每日600毫升左右。

(3) 1岁宝宝断奶后，全天的饮食安排。一日五餐，早、中、晚三顿正餐，两顿点心，强调平衡膳食和粗细米面、荤素搭配，以碎、软、烂为原则。吃营养丰富、细软、容易消化的食物。一般主食可吃软饭、烂面条、米粥、小馄饨等，副食可吃肉米、碎菜、豆类、肉类、禽肉、鱼、蛋、乳类等。但牛奶是宝宝断奶后每天的必需食物。

(4) 宝宝断奶后的辅食，要求营养素种类齐全，比例恰当，不含任何激素、糖精色素，口感好，容易消化吸收，原则上是切碎煮烂，忌油炸、刺激性的食品。

(5) 添加辅食应注意：从量少到量多；从一种到多种；由稀到稠；由细到粗。还要注意宝宝的反应（如有无腹泻、呕吐、出皮疹等）。

(6) 避免断奶后饮食中的误区：

① 只注重主食，烂饭、面条、各种米粥，而未变着花样给宝宝吃，副食（鱼肉、蔬菜、豆制品）吃得少，或是相反。

② 用汤泡饭。汤里的营养只有5%～10%，更多的营养是在肉里。长期用汤泡饭，还会形成胃病。

③ 宝宝断奶后饮食正常，但仍吃奶糕，不利于宝宝牙齿的发育和咀嚼能力的培养。

32. 如何预防和治疗小儿鹅口疮？

小儿的口腔黏膜十分娇嫩，容易发炎。吃奶的婴儿，有时口腔黏膜上、舌头上可出现一些乳白色的东西，有点像奶块，但不易擦掉，严重的时候，“满口雪白”，因此民间常把它称作“雪口”。

“雪口”在医学上称为鹅口疮，是小儿口腔疾病中最常见的一种，多由于感染了一种称为“白色念珠菌”的霉菌所引起的。营养不良、口腔不清洁或口腔黏膜有轻度的损伤，常是引起发病的诱因。本病多见于哺乳期的婴儿，常由于奶头、奶瓶消毒不严，或因不清洁的手指、纱布揩拭小儿口腔而引起感染；也可发生在长期使用大量抗生素的患儿口中，以及病后体弱的小儿。

病变多先从两颊黏膜开始，出现乳白色的小点，略为凸起，形如奶块，以后小点继续扩大成片，并蔓延到咽、舌、唇、腭等处。得了这种病，症状不显著，一般不影响食欲，但有时也可引起小儿哭吵、拒食。体弱的患儿，霉菌也可蔓延到消化道、呼吸道而发生肠炎、肺炎或引起全身感染，致使病情严重。“雪口”是口腔霉菌病的特征，很易识别，小儿如患有这种疾病，只要家长随时注意，即能早期发现。

发现小儿得了鹅时，可用脱脂棉或纱布沾2%～5%的苏打水清洗口腔。奶头和奶瓶洗净后要煮沸消毒。产妇喂奶前要洗手、洗奶头。口腔白斑处可涂紫药水，或用50万单位制霉菌素研碎与10 ml凉开水混合后涂患处，一般很快就会好转。

33. 如何为宝宝找到称心的保姆?

在决定为宝宝选择保姆前，妈妈必须了解包括交通、经济、市场行情等，经过多方面评估考察后，才能做出合适的决定。

(1) 地理位置。通常是妈妈选择保姆时考虑的重要因素。

(2) 费用因素。不应只以价格因素来决定保姆人选而忽视宝宝的需要。好的保姆应当是智慧型的，这类保姆的托育费用当然要高一些。

(3) 专业训练及态度。这是寻找保姆的依据之一。很多妈妈意识到接受过专业训练的保姆在教育宝宝方面将会更胜一筹。受过专业训练的保姆在照料宝宝时是否抱有专业态度，是妈妈挑选保姆时必须注意的。

34. 为什么小儿容易得化脓性中耳炎?

鼻咽部和中耳之间有一条管子相通，这条管子称为咽鼓管。这是中耳腔与外界相通的唯一通道。空气可由这条管子进入中耳腔，使中耳腔与外耳道的气压保持平衡，以保证鼓膜正常地进行振动。因此这条管子的作用很大。但是这条管子也是中耳炎的主要祸根。上呼吸道感染、鼻腔发炎、鼻塞、流涕，鼻腔内的细菌可以通过这条管子进入中耳，引起化脓性中耳炎。小儿的咽鼓管比成人短而宽，而且比成人平直，再加上小儿发生上呼吸道感染的机会较多，因此感染更易波及中耳，使小儿发生中耳炎的机会更多。

中耳炎发生后引起剧烈的耳痛，婴幼儿不会说话，不会告诉你耳痛，往往表现为无目的的头部晃动，或自己用手去拉耳朵，常哭吵不宁，或在熟睡中突然惊哭。中耳炎还可以引起发热，体温常在 38℃ 以上，甚至高达 40℃。这个病有个特点，当鼓膜穿孔脓液从耳内流出后，病痛可减轻，热度也会随之下降。因此，婴儿发热，哭吵不停，并有上述表现者，应该想到是否中耳炎在作怪，并应尽快去医院诊治。

35. 怎样防治小儿急性腮腺炎?

人共有三对唾液腺,分别称为颌下腺、舌下腺和腮腺。其中以腮腺最大,位于面颊两旁,耳垂的前下方。正常情况下,腮腺完全被面颊所遮盖,当它发炎时,面孔就变得胖鼓鼓的,成了"大嘴巴",这就是流行性腮腺炎。

流行性腮腺炎俗称"痄腮",但有的地方是把"大嘴巴"当做它的病名。病毒在体内繁殖,约经半月后就可发病。患者可有发热、耳下部肿胀、疼痛。腮腺肿胀可能是一侧,也可能是双侧,整个病程约为一周。

腮腺炎的症状一般不很严重,但少数病人可以出现并发症。如有高热、嗜睡、头痛、呕吐,并可能并发脑膜炎;如有睾丸肿痛,则可能并发睾丸炎。得了腮腺炎应重视并及早诊治。

腮腺炎根据它的外貌特征,很易诊断,发病后应赶快到医院检查治疗。有条件隔离的应尽量隔离以便相互传染而造成流行。

36. 遇到小儿高热、抽风怎么办?

小儿神经系统的发育尚不完善,遇到突发高热就有可能发生抽风。抽风又称抽筋。据报道,大约 2%~5%3 岁以下小儿,在热度突然升高时会发生抽风。在抽风发生之前,患儿常烦躁不安,睡眠不宁,不断惊战,接着发生抽风,表现为小儿神志不清,两眼紧闭或半开,眼球上翻,口角抽动,牙关咬紧,头向后仰,四肢痉挛。抽风发作时间一般不长,由几秒钟到 1~2 分钟。患儿发生抽风时,家人一定要镇静,赶快让患儿躺到床上,松开衣领和裤带。为防舌头咬破,可用纱布包裹的牙刷柄或筷子垫在上下牙之间。抽风时可用针灸针刺患儿的人中穴位(在鼻唇之间的中点);如无针灸针,则可用手指甲掐人中穴,常有较好的效果。另外,还可用微温的水擦浴,冷水毛巾敷头额部。如果在炎热的夏天,则可将冷湿毛巾放在颈旁、腋窝及腹股沟等有大血管经过的地方,退热效果更好。引起小儿发生高热抽风的疾病种类很多,较常见的有中毒性消化不良、中毒性痢疾、脑炎、脑膜炎、败血症等,故遇此情况必须尽

快把孩子送到医院去诊治。

37. 怎样预防小儿蛲虫病?

有的孩子常有夜间肛门发痒症状,严重时奇痒难忍,使小儿睡眠不安。长期睡不好,可使食欲减退,体重不增。对女孩,蛲虫偶尔还可爬入阴道,产生阴道炎症。

蛲虫形体细小,一般只有 1 cm 长,粗看好像白色的线头。主要寄生在人的小肠和大肠里,吃掉肠子里的营养。蛲虫对人体的危害并不严重,但此虫常在夜间爬出来,在肛门周围皮肤上产卵,使人感觉肛门瘙痒,严重影响睡眠。

蛲虫在体内的寿命很短,因此如能注意个人卫生,防止反复感染,即使不用药物治疗,蛲虫病也能自愈。因此对有蛲虫病的患儿要做到勤剪指甲,勤换内衣,勤洗澡,饭前便后要洗手,纠正小儿吮指习惯。患儿换下的裤子应蒸煮杀卵,或将衣服用开水浸泡后在阳光下曝晒,就可防止反复感染。

38. 为什么儿童脐周阵发性疼痛要想到蛔虫病?

蛔虫病是一种常见的寄生虫病。近年来由于爱国卫生工作的不断深入开展,蛔虫病患者已大为减少。目前城市中的孩子患蛔虫病的很少,而农村中仍较常见。

蛔虫的形状很像蚯蚓,寄生在人的小肠里。每条雌虫每天产卵 20 万个,虫卵随人的大便排出体外,约经半个月左右便可发育成为成熟虫卵。人们进食前不洗手,手上如果沾染了虫卵再拿东西吃,虫卵就可吃到肚子里,幼虫从卵孵出,经过一段时间即可长大成为成虫。肠子里蛔虫较多,就可引起一阵阵腹痛。这种腹痛有一个特点,痛在脐部周围,用手按住,痛能减轻,痛的时间不长,片刻就可自行缓解,腹痛停止就一切如常。

蛔虫病的危害主要是发生并发症。蛔虫有钻孔的特性,钻入胆道可引起剧烈的胆绞痛,称为胆道蛔虫病;若钻入阑尾可引起阑尾炎;若

蛔虫扭结成团可阻塞肠道，引起蛔虫性肠梗阻。因此，得了蛔虫病，不应掉以轻心，应当及时进行治疗，以免发生并发症而造成严重后果。

39. 如何做好上幼儿园的准备？

宝宝要到一个陌生的地方，初期的不适应是在意料之中。妈妈可多做些准备，帮助宝宝尽快融入幼儿园的生活。

(1) 每天谈论上幼儿园的事。从报名到开学这段时间，经常说：“宝宝，要上幼儿园啰。”“在幼儿园，好多小朋友和你玩哟。”……还可以用书包等来吸引宝宝，让宝宝觉得上幼儿园是长大的表现，是一种值得骄傲的事情，因而对上幼儿园产生一种期待。

(2) 模拟幼儿园上课情景。可在家中模拟上课，与宝宝轮流当老师和学生，让宝宝有上学的概念。

(3) 带宝宝参观幼儿园。让宝宝了解幼儿园的环境，观看老师及小朋友活动。

(4) 教宝宝生活自理。训练宝宝，如坐在桌边吃东西、用水杯喝水、自己穿衣服等。

(5) 帮宝宝戒掉尿布、学上厕所。入园前要教宝宝自己上厕所。可避免因尿裤子被其他小朋友取笑，产生自卑感。

(6) 调整生活规律。训练宝宝早睡早起，每天固定时间进餐、午睡等习惯，让宝宝习惯有规律的生活。

(7) 准备开学的用品、衣服、书包等。一些日常用品，如小手巾、水壶等也要准备。并在上面缝上宝宝的名字或标志，教会宝宝认识自己的名字或标志。

(8) 教宝宝学会听他人说话，学会用语言明确表达要上洗手间及其他需求。

40. 为宝宝选幼儿园需要注意什么？

(1) 路途远近是基本的考虑点。不要为了选名牌幼儿园而舍近求远。这将产生接送宝宝的难题，也会使宝宝在今后的生活中不得不早

起，以至于对他的健康有负面影响。

(2) 不盲目追求幼儿园等级。有些幼儿园因受场地限制无法达到示范园级别。但其办学严谨、老师工作踏实、服务意识强，在园宝宝的家长满意率高。这样的幼儿园值得选择。

(3) 根据自己的经济条件量力而行。幼儿园的收费标准存在很大差异，但收费标准的高低与教育质量的优劣并不一定成正比。

(4) 选“特色”幼儿园须慎重。宝宝处于生理和心理发展的关键期，需要通过广泛接触周围的环境，促进语言、认知、社会交往、运动、情感等各方面的发展。如果在此阶段花大量的时间用于练习某一技能，宝宝其他方面的发展会受到限制。

(5) 尽量不选全托幼儿园。学龄前宝宝是感情发展的关键期，非常渴求家人的关爱，如果送进幼儿园全托，宝宝缺乏与亲人近距离的接触，无法体验常人的感情，长此以往，他会失去安全感、信任感。

(6) 尽量不进比宝宝实际年龄高一级的班级。正常的宝宝智力随生理龄同步增长，一个聪明的 3 岁宝宝进入 4 岁年龄段的班级，其能力会显得平平，还有可能不如别人，对宝宝自信心、好胜心的培养十分不利。

41. 为什么要给宝宝买保险?

按照我国目前家庭收入及生活水平，抚养宝宝从出生到长大成人，大概至少需要 20～30(万元)。其中不包括宝宝成长过程中所需的医疗费用。而如果较早为宝宝购买保险作为保障，能省下不少费用。

0～3 岁的婴幼儿虽然在刚出生时自身具有一定的免疫能力，能抵抗大部分的病菌。但随着时间的推移，宝宝容易发生一些磕磕碰碰，也容易患上疾病。因此，给宝宝买保险是必要的。

通常，在宝宝出生 30 天后，就可以为他们选购保险产品。购买保险的顺序应当是：先买意外保险，然后买少儿重大疾病保险，再在这些保险齐全的基础上，购买教育金保险。建议把宝宝的意外伤害保险和意外伤害医疗保险附带在家庭保单中，或给宝宝买大病保险，附带上意

外险。这样价格便宜一些，又有较全面的保险保障。

42. 为宝宝买保险的基本原则是什么？

(1) 先保大人后保宝宝。在保险方面优先为宝宝投保，而爸爸妈妈本身不投保，这是最严重的误区。爸爸妈妈是家庭的经济支柱，也是宝宝最好的“保护伞”。如果只给宝宝买保险，爸爸妈妈发生意外时，这个家庭很可能陷入困境。

(2) 缴费期不必太长，可以集中在宝宝未成年之前。在他长大成人之后，可选择自己合适的险种为自己投保。

(3) 保额不要超限。为宝宝投保以死亡条件的保险(如定期寿险、意外险)，累计保额不要超过 10 万元。根据保监会的规定，这部分即便付了保费也无效。现在一个家庭一般只有一个宝宝，宝宝是家庭的核心，于是爸爸妈妈给宝宝购买保险时往往容易陷入保额越高越好的误区。理财专家指出，由于宝宝不是家庭收入的来源，因此，小宝宝买较高的保额没有必要。而且，随着宝宝年龄变化，对保险的具体需求在变化。

(4) 购买豁免附加险。在购买主险时，应同时购买豁免保费附加险。万一爸爸妈妈因某些原因无力继续缴纳保费时，以保证宝宝的保障也继续有效。如果保险没有豁免保费附加险，投保人可以通过购买寿险来抵御风险。

